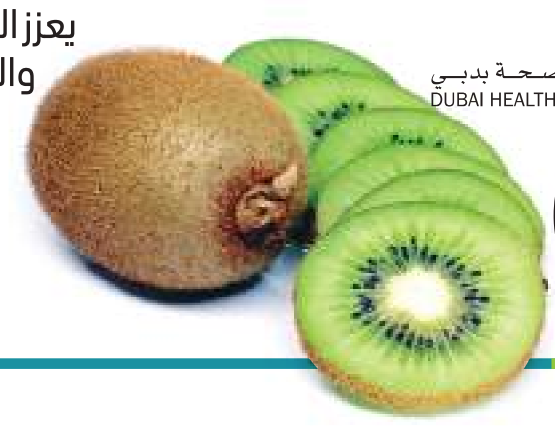
www.albayan.ae
البيان الإمارات
الصحي
بالتعاون مع هيئة الصحة بدبي DUBAI HEALTH AUTHORITY



الكيوي
يعزز الحيوية والنشاط
08



السكتات الدماغية..
التقنيات المتطورة نافذة أمل للمرضى
07-06

«صحة دبي» تباشر حملة تطعيم واسعة ضد «كوفيد19»

بدأت هيئة الصحة في دبي، بالتنسيق مع كل من اللجنة العليا لإدارة الأزمات والكوارث في دبي ومركز التحكم والسيطرة لمكافحة فيروس كورونا، حملة التطعيم باللقاح المضاد لـ«كوفيد 19» «فايزر- بايونتيك» تحت شعار: «أمان واطمئنان» وذلك عقب تعاقد الهيئة مع شركة «فايزر» العالمية، لتوفير الجرعات اللازمة من اللقاح.

«أمان واطمئنان»

6 مواقع للتطعيم

مركز زعبيل للرعاية الصحية

مركز المزهر للرعاية الصحية

مركز ند الحمر للرعاية الصحية

مركز البرشاء للرعاية الصحية

مركز فحص اللياقة الطبية في أبتاون مردف

مركز مستشفى حتا



4 فئات مستهدفة

- كبار المواطنين، وكبار السن من المقيمين «60 سنة فما فوق»، وأصحاب الأمراض المزمنة وأصحاب الهمم
- خط الدفاع الأول في القطاعين الحكومي والخاص
- العاملون في المهن الحيوية الأخرى
- كل من يرغب في أخذ اللقاح

الحجز والتسجيل لأخذ اللقاح من خلال:
تطبيق هيئة الصحة بدبي على الهواتف الذكية (DHA)

مركز الاتصال الموحد بهيئة الصحة بدبي من خلال الرقم المجاني
(800342)



اعتماد اللقاح من إدارة الغذاء والدواء الأمريكية، ووزارة الصحة ووقاية المجتمع في دولة الإمارات العربية المتحدة

البيان الصحي
غرافيك: محمد أبوعبيدة

الكمامة ضرورية بعد اللقاح



يعتقد كثيرون أن التطعيم ضوء أخضر للتخلص من الكمامة، لكنّ الخبراء يحثون على توخي الحذر والاستمرار في وضعها حتى بعد الحصول على لقاح ضد كورونا. وفق موقع «إم إس إن» قالت ميشال تال، المتخصصة في المناعة بجامعة ستانفورد: «يعتقد كثيرون أنه بمجرد تلقيحهم، لن يضطروا إلى وضع الكمامة. وهذا اعتقاد خاطئ». وفي انتظار معرفة إذا لم يتسبب الذين حصلوا على اللقاح في نشر الفيروس، يجب وضع الكمامة حتى بعد التطعيم، لأنها فعالة في منع انتشار الجزيئات الفيروسية من المصابين إلى الآخرين، بمنع تسرب قطرات الجهاز التنفسي والتي يمكن أن تنقل الفيروس. (دبي - البيان الصحي)

الأسماك بدلاً من اللحوم الحمراء لتقليل مخاطر أمراض القلب

توصلت دراسة حديثة إلى أن التوقف عن أكل اللحوم الحمراء واستبدالها بالأسماك يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بالنوبات القلبية بمقدار الثلث.

ووجد الباحثون في جامعة غلاسكو الاسكوتلندية أن آكلي الأسماك كانوا أقل عرضة بنسبة 30 % للإصابة بنوبة قلبية، ولديهم فرصة أقل بنسبة 22 % للإصابة بفشل القلب، وأقل عرضة بنسبة 21 % للإصابة بأمراض القلب التاجية والسكتات الدماغية. وبعد تعديل عوامل مثل مؤشر كتلة الجسم ونمط الحياة والظروف الصحية الأساسية، وجدت الدراسة التي نظرت في النظام الغذائي لأكثر من 420 ألف شخص على مدى 8 سنوات، أن النباتيين كانوا أيضاً أقل عرضة لمشاكل القلب. (دبي - البيان الصحي)

التطعيم ضد «كوفيد 19» تحصين للمجتمع

مواطنون ومقيمون في دبي يبادرون إلى تناول اللقاح





دبي – البيان الصحي

بادر مواطنون ومقيمون في إمارة دبي بأخذ لقاح «كوفيد 19»، مؤكدين أنهم حرصوا على الخطوة لمساهمتها في تعزيز صحة وسلامة الجميع وأنها تحصين للمجتمع، معربين عن فخرهم بإنجاز وصول اللقاح، ولفتوا إلى أنهم لم يشعروا بأية أعراض أو ألم لدى تناولهم اللقاح، وأنه لا يختلف عن اللقاحات العادية، ووجهوا شكرهم إلى الجهات المختصة على الجهود الكبيرة في مكافحة الوباء. كما ناشدوا بالتسجيل لأخذ اللقاح للتخلص من الوباء في سبيل العودة لممارسة الحياة الطبيعية. وكانت هيئة الصحة في دبي، بدأت بالتنسيق مع كل من اللجنة العليا لإدارة الأزمات والكوارث في دبي ومركز التحكم والسيطرة لمكافحة فيروس كورونا، حملة التطعيم باللقاح المضاد لـ«كوفيد 19» «فايزر- بايونتيك».

وقال علي سالم علي العديدي، من كبار المواطنين ويبلغ من العمر 84 عاماً، إنه حرص على أن يكون من أوائل من يتلقى اللقاح، خاصة وأنه يعاني من مرض السكري ولذلك كان لزاماً عليه المسارعة لأخذ اللقاح من باب الإجراءات الاحترازية.

وأوضح أنه خضع لفحص طبي سريع قبل أخذ اللقاح، وجرى سؤاله حول ما إذا كان لديه أمراض أخرى، وبعد الإجابة عن الأسئلة قام بالتوقيع على الطلب المخصص للقاح، وبعدها حصل على الجرعة الأولى للقاح، مؤكداً بأنه لم يشعر بألم وإنما حاله حال اللقاحات العادية. وتوجه علي سالم بالشكر إلى حكومة دبي وهيئة الصحة وشرطة دبي على الجهود الكبيرة في محاربة الوباء، وحرصهم على سلامة المواطنين والمقيمين، وإعطاء الأولوية لكبار المواطنين والمقيمين.

وقاية

وقال عاصف خان فضل، 37 عاماً من باكستان، ويعمل سائقاً في «طرق دبي»: «حرصت على أن أكون من أوائل المتلقين للقاح، علماً بأني لا أشكو من أي أمراض، وإنما من باب الوقاية من الإصابة بالفيروس، وأنصح وأشجع الكل على أخذ اللقاح الذي توفره حكومة دبي مجاناً للمواطنين والمقيمين».

بدوره، قال عادل حسن شكر الله عبد الله، 32 عاماً من شرطة دبي: «قبل أخذ اللقاح يتم إجراء بعض الفحوصات البسيطة كفحص لمستوى السكر في الدم والضغط والطول والوزن، ويتم التوقيع بعدها على طلب التطعيم واصفاً الإجراءات المتبعة بالسهلة والبسيطة»، وبين أنه لم يشعر بأي ألم أو أعراض جانبية للقاح، ونصح الجميع بالإسراع في التسجيل لأخذ اللقاح، مضيفاً: «نشكر حكومة دبي وهيئة الصحة على إتاحتهم هذه الفرصة الذهبية للمواطنين والمقيمين، وأدعو كل من تنطبق عليهم شروط أخذ اللقاح للإسراع في التسجيل وأخذه حتى نرتاح جميعاً من هذا الكابوس الذي جثم على صدورنا».

من جهتها، قالت اشا سوسن فيليب، وتعمل ممرضة في هيئة الصحة بدبي: «كوني أعمل في خط الدفاع الأول لن أتردد لحظة واحدة، وحرصت على أن أكون من أوائل الكوادر التمريضية التي تتلقى اللقاح، كوننا أكثر عرضة للمرض بحكم طبيعة عملنا، والآن بإمكاني أن أزاول مهنتي دون خوف، وأناشد كافة زملائي في المهنة للإسراع في أخذ اللقاح حتى نحمي أنفسنا وأسرنا، ومجتمع دولة الإمارات من هذه الجائحة».

> **وجهوا شكرهم إلى الجهات المختصة لجهودها في مواجهة الجائحة**

> **أكدوا أن لا ألم لدى أخذه ولا تختلف أعراضه عن اللقاحات العادية**

طبيعة العمل

من جانبها، قالت شما سيف راشد العليلي، فني طب طارئ في مؤسسة دبي لخدمات الإسعاف، إنها حرصت على أخذ لقاح «كوفيد 19»، نظراً لطبيعة عملها في خط الدفاع الأول، حيث أمضت فترة طويلة في التعامل مع مرضى «كورونا» أثناء نقلهم للمستشفيات، ولذلك حرصت على أخذ اللقاح للوقاية من الإصابة بالمرض ولحماية ووقاية أسرتها ومجتمعها. وتابعت: «التطعيم سهل جداً وبسيط ولا يختلف عن المطاعيم العادية، ولا يترك آثاراً ولا أعراضاً، وأنصح جميع خط الدفاع الأول بالإسراع بأخذ المطعوم».

ودعت جميع المواطنين والمقيمين ممن تنطبق عليهم شروط أخذ اللقاح للإسراع بحجز موعد لأخذ اللقاح، خاصة وأن حكومة دبي كانت من السباقين في الحصول على المطعوم.

ربط مستشفيات دبي ضمن «نابض» نهاية 2021

دبي - البيان الصحي

حقق القطاع الصحي في دبي طفرات وتحولات نوعية بفضل الرعاية الكريمة التي يحظى بها القطاع من صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، رعاه الله، والدعم اللامحدود والمتواصل من سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم، ولي عهد دبي رئيس المجلس التنفيذي، والمتابعة الحثيثة من سمو الشيخ حمدان بن راشد آل مكتوم، نائب حاكم دبي وزير المالية رئيس هيئة الصحة بدبي، إذ أطلقت الهيئة أخيراً أحد أهم مشروعاتها الرقمية والذكية، وهو مشروع نابض الذي يستهدف ربط مستشفيات الهيئة وجميع المستشفيات الحكومية والخاصة على مستوى الدولة والعالم، بما يوحد التقارير الطبية للمرضى وفق أعلى درجات الخصوصية والدقة والسرعة.

ويتوافق مشروع «نابض» في أنظمته الحديثة وتقنياته المتطورة وأهدافه مع توجهات حكومة دبي، وتطلعات الإمارة في أن تكون هي الرائدة بمنشآتها وخدماتها الطبية فائقة المستوى.

وأكدت كليثم الشامسي مدير إدارة تكنولوجيا المعلومات أن الهيئة بدأت بربط المنشآت الصحية التابعة لها في دبي مع بعض المنشآت الصحية الخاصة بـ«مديكلينك ميدل ايست» بدبي كمرحلة أولى لإطلاق منصة نابض، مشيرة إلى أن عدد المستشفيات التي شملها الربط بين المنشآت الصحية التابعة لهيئة الصحة مع بعض المنشآت الصحية الخاصة بـ«مديكلينك ميدل ايست» بدبي وصل إلى 35.

وأوضحت كليثم الشامسي أن عملية الربط مع المنشآت الصحية بدبي ستكون تدريجياً على مراحل، مشيرة إلى أنه من المتوقع الانتهاء من عملية الربط بنسبة 80% من مستشفيات دبي الجاهزة للربط مع منصة نابض في نهاية 2021.

وبيّنت الشامسي أن عملية الربط ستشمل المراكز والعيادات الخاصة والمختبرات الطبية ومراكز الأشعة والصيدليات، تمهيداً للربط مع باقي الجهات الحكومية الصحية والخاصة في الدولة، حيث يتم حالياً العمل على ربط مشروع «نابض» مع نظام رعايتي (وزارة الصحة ووقاية المجتمع) والمزمع إطلاقه في عام 2021، كما أنه جارٍ العمل على إنهاء المتطلبات اللازمة للبدء بالربط مع الهيئة الاتحادية للهوية والجنسية ومدينة دبي الطبية.

فوائد

وحول الفوائد والإيجابيات من عملية الربط الإلكتروني، قالت كليثم الشامسي: «إن الفوائد عديدة، ومنها تبادل البيانات الصحية الموحدة التابعة لهيئة الصحة بدبي، والعمل على ربط المنشآت الصحية العامة والخاصة في دبي، بهدف التبادل الآمن للمعلومات الصحية الموثوقة، كما ستسهم منصة «نابض» في تعزيز حماية المرضى، وذلك من خلال التقليل من مخاطر حدوث الأخطاء الطبية، عبر إلغاء الحاجة لنقل وتوريد السجلات الطبية الورقية بين المنشآت الصحية المختلفة، ورفع مستوى وجودة الرعاية الصحية المقدمة لمواطني ومقيمي إمارة دبي».

وسعت الهيئة لتنفيذ هذا المشروع الطموح، الذي يجمع مستشفيات ومراكز وعيادات دبي (الحكومية والخاصة) في منظومة إلكترونية متكاملة، تمثل طفرة مهمة على مستوى العناية بالمرضى.

تقنيات

ويرتكز المشروع على مجموعة من التقنيات والنظم الأكثر تطوراً في العالم، التي تتيح القدر الكافي من المرونة والكفاءة والدقة والسرعة، للوصول إلى التقارير الطبية في أي وقت ومن أي مكان، وخصوصاً أن المشروع يرتكز على عملية الربط بين جميع المستشفيات والمراكز الصحية على مستوى الدولة والعالم.

ومن شأن هذا المشروع الرائد على مستوى المنطقة الذي نفذته الهيئة بالتعاون مع كبرى شركات التقنيات في العالم، تعزيز جهود الهيئة في التخطيط ورسم السياسات وصناعة القرار، كما سيدعم في الوقت نفسه توجهات الهيئة نحو الاستدامة، إلى جانب التخلص من أية ازدواجية أو تكرار في إجراءات ورحلة المريض، سواء في جانب التشخيص أو العلاج، ويمثل دفعة جديدة لهيئة الصحة بدبي نحو الاستدامة، ونحو مستقبل صحة أفضل للأجيال وأفراد المجتمع كافة.

ويأتي المشروع ضمن التزام الهيئة وحرصها الشديد على التحول الذكي بخدماتها ومنظومتها الصحية، التي تخدم الناس وتحقق التنافسية العالمية لدبي في المجال الصحي.

› تحولات نوعية يشهدها القطاع الصحي في الإمارة

35 منشأة خاصة في المرحلة الأولى

› العملية تشمل المراكز والعيادات الخاصة والمختبرات الطبية ومراكز الأشعة والصيدليات

› العمل على ربط المشروع مع نظام رعايتي العام المقبل





كليثم الشامسي



«صحة دبي» تشدد على ضرورة أخذ لقاحات ما قبل السفر

دبي - البيان الصحي

شددت هيئة الصحة بدبي على أهمية أخذ تطعيمات السفر بمدة لا تقل عن 4-6 أسابيع قبل موعد السفر ليتمكن الجسم من الحصول على الحصانة ضد الأمراض المستهدفة، داعية كل الراغبين بالسفر إلى الاستفادة من الخدمات التي تقدمها مراكز الرعاية الصحية الأولية للمسافرين، والتي تشمل الاستشارات الطبية والإرشادات، وتقييم المخاطر والتطعيمات الضرورية لوجهات السفر المختلفة.

وأكدت الدكتورة علياء محمد الدلال، استشاري طب الأسرة ورئيس قسم خدمات البرامج المتخصصة في قطاع الرعاية الصحية الأولية في هيئة الصحة بدبي، أهمية الاستفادة من هذه الخدمات قبل السفر لوجود عدد من اللقاحات الإلزامية التي تشترطها بعض الدول مثل لقاح الحمى الصفراء لدول أفريقيا وأمريكا الجنوبية، مشيرة إلى أن الحمى الصفراء تمثل أكبر المخاطر الصحية لزوار أمريكا الجنوبية وأفريقيا الوسطى.

وقالت الدكتورة علياء الدلال: إن هيئة الصحة بدبي تقدم المشورة والاستشارات الطبية للراغبين في السفر بعد التعرف على وجهة وفترة السفر، وصحة المسافر، والوصفات الطبية الحالية وتاريخ اللقاحات، حيث يتم بعد ذلك التوصية باللقاحات المطلوبة إضافة إلى تثقيف المسافرين حول احتياطات السفر الأخرى بناءً على وجهتهم.

وأضافت: نظراً لأن متطلبات التطعيم تختلف باختلاف الدولة وبعضها يتطلب جرعات ثانية، فمن المهم زيارة عيادة السفر قبل شهر على الأقل من السفر، وغالباً ما يحتاج المسافر إلى أكثر من لقاح واحد، لذا يوصى بالتخطيط للسفر ومراجعة خدمات المسافرين قبل موعد السفر بأربعة أسابيع على الأقل.

وأشارت إلى أن بعض المسافرين قد يحتاجون إلى إجراء فحص "كوفيد 19" قبل السفر اعتماداً على متطلبات وجهة السفر. لذلك، لابد من تحديد وقت هذا الاختبار بشكل صحيح حتى يكون صالحاً في وقت السفر. كما يجب عليهم أيضاً اتباع جميع التدابير الاحترازية اللازمة مثل ارتداء الكمامة والحفاظ على مسافة آمنة مع الآخرين، وغسل اليدين بشكل متكرر أو تعقيمهما.

حقيبة إسعافات

دعت الدكتورة فاطمة المرزوقي أصحاب الأمراض المزمنة إلى أهمية استشارة الطبيب قبل السفر وخصوصاً مرضى السكري، والحساسية، والربو، وأمراض القلب وغيرها مع أهمية أخذ الكمية الكافية من الأدوية خلال السفر، وحقيبة الإسعافات الأولية وبعض اللوازم الصحية الضرورية مثل: مسكنات الألم المخفضة للحرارة، ومطهر لليد، أدوية الحساسية وغيرها.

خدمات

بدورها، نصحت الدكتورة فاطمة المرزوقي، طبيبة الأسرة في قطاع الرعاية الصحية الأولية بهيئة الصحة بدبي السيدات الحوامل بتجنب السفر في بداية الحمل، كما نصحت كل المسافرين بالمبادرة إلى زيارة خدمات المسافرين بهيئة الصحة بدبي قبل السفر والاستفسار عن التطعيمات الموصى بها والمطلوبة دولياً للجهة المقصودة، والحرص على اصطحاب سجل التطعيم الخاص بالمسافر أثناء السفر، واتخاذ الاحتياطات اللازمة ضد الملاريا عند زيارة المناطق الموبوءة.

ونصحت كل المسافرين بالتأكد من الحصول على تأمين صحي قبل السفر لتغطية حالات الطوارئ الصحية في الخارج.



4055 مراجعاً لـ«الطب التكميلي» في «صحة دبي» العام الماضي

دبي - البيان الصحي

بلغ عدد المرضى المراجعين لمركز دبي للطب التكميلي التابع لهيئة الصحة بدبي خلال العام الماضي 4055 مريضاً بينهم 2732 مريضاً راجعوا عيادة الأوزون التي تعد من العيادات الرائدة في تقديم خدماتها العلاجية لمختلف الحالات المرضية. وقال الدكتور أحمد بن كلبان المدير التنفيذي لقطاع الرعاية الصحية التخصصية بهيئة الصحة بدبي: إن مركز دبي للطب التكميلي يقدم علاجات وخدمات تخصصية فريدة من نوعها لمواطني ومقيمي الدولة ويسهم في دعم واستقطاب وتعزيز السياحة العلاجية في إمارة دبي، مشيراً إلى خطة المركز للتوسع في تقديم خدمات جديدة للطب التكميلي لتلبية رغبات واحتياجات المتعاملين.

وذكر أن نسبة الرضا عن خدمات المركز وصلت إلى 95 %، لافتاً إلى تميز خدمات المركز وارتباطه بنظام الملف الطبي الإلكتروني الموحد «سلامة» والذي يضمن أمن وسلامة وخصوصية معلومات المرضى في المركز.

واستعرض الخدمات المتعددة التي تقدمها عيادة الأوزون في مركز دبي للطب التكميلي وفقاً للحالة المرضية والتشخيص الطبي لها، منوهاً بالنتائج المتميزة لغاز الأوزون الطبي في تسكين الألم والشد العضلي ومتلازمة الإجهاد العام لدى بعض الحالات المرضية.

وأضاف أن عيادة الأوزون تستقبل العديد من الحالات المرضية مثل السكري ومضاعفاته وارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول والالتهابات الروماتيزمية والتصلب اللويحي ومتلازمة الإجهاد العام والتوحد والانزلاقات الغضروفية والتشنجات العضلية والتهابات المفاصل والصداع النصفي وخمول الغدة الدرقية والتهابات القولون التقرحية والصدفية والأكزيما وغيرها من الحالات المرضية. وأشار ابن كلبان إلى الإقبال الكبير الذي تشهده عيادة الأوزون والتي تعد من أكثر الخدمات طلباً في مركز دبي للطب التكميلي بنسبة 83.3 بالمائة من إجمالي مراجعي المركز وفقاً لتحليل بيانات مراجعي المركز وخدمة «الميتاترون» بنسبة 16.7 بالمائة، لافتاً إلى أن أكثر الفئات طلباً على كافة خدمات المركز بشكل عام هم الذكور بنسبة 53 بالمائة والإناث بنسبة 47 بالمائة.

518 مريضاً

وأوضح أن عيادة الميتاترون التي استقبلت العام الماضي 518 مريضاً تعالج المرضى الذين يعانون من اضطرابات الجلد مثل الأكزيما والحساسية والصدفية، واضطرابات الجهاز التنفسي مثل الربو والحساسية المزمنة، واضطرابات الجهاز الهضمي مثل القولون العصبي، واضطرابات القولون البولي التناسلي، مثل التهاب المسالك البولية المتكررة، والتهاب البروستات، والتهاب عنق الرحم، والعقم، وداء السكري، والسمنة المفرطة وزيادة الوزن، والصداع المزمن، والصداع النصفي.

وأكد الدكتور ابن كلبان التزام المركز بكافة الإجراءات الوقائية والاحترازية أثناء تقديم الخدمة للحفاظ على صحة وسلامة المرضى وتفادي الإصابة بمرض (كوفيد19).



د. أحمد بن كلبان



د.علي السيد مدير إدارة الصيدلة والخدمات الدوائية في «صحة دبي»:

1.4 مليون عبوة دواء تم توصيلها لمنازل المرضى خلال «كوفيد 19»

رفع معدل المخزون الاستراتيجي للدواء إلى 9 أشهر لمواجهة الجائحة



دبي – البيان الصحي

تمكنت هيئة الصحة في دبي من توفير وتوصيل أكثر من مليون و400 ألف عبوة دوائية، إلى المرضى في منازلهم على مستوى الدولة وبالمجان، في وقت ذروة مكافحة «كوفيد 19»، وذلك بفضل قدراتها وإمكانياتها واستعداداتها القصوى، وكذلك رؤيتها بعيدة النظر، والتي لم تكن وليدة اللحظة.

وتؤكد عملية توصيل الدواء لمنازل المرضى، ضمن مبادرة الهيئة الاستثنائية.. مبادرة «دوائي» التي أطلقتها الهيئة قبل أن يستشري فيروس كورونا، وقبل أن يصنف مرض «كوفيد 19» بأنه جائحة، قدرات الهيئة في التخطيط للمستقبل، وكيف تعمل هيئة الصحة بدبي بمنهجية وخطط تطوير مرنة تمكنها من التعامل السريع مع أية ظروف طارئة، وهذا هو السائد والمعمول به ليس فقط فق خدمات الصيدلة، وإنما في الخدمات الطبية التي توفرها الهيئة كافة، وفقاً للدكتور علي السيد مدير إدارة الصيدلة والخدمات الدوائية في هيئة الصحة بدبي.

وتناول الدكتور علي السيد ما قدمته الهيئة شأن الدواء والمخزون الاستراتيجي في الهيئة، منذ بداية جائحة «كوفيد 19» وفي ذروتها، وحتى اليوم.

سعادة

وعن مبادرة «دوائي»، قال الدكتور علي السيد: في الحديث -بشكل محدد- عما تم تحقيقه، وحالة الرضا والسعادة التي رصدناها في عيون الناس ووجوه المرضى الذين وصلت إليهم الأدوية في محل إقامتهم، فإننا نقول إن روح العمل وروح المبادرة التي يتسم بها العاملون في هيئة الصحة بدبي على وجه العموم، وفي إدارة الصيدلة والخدمات الدوائية على وجه التحديد، هي التي حفزت الطاقات الإيجابية لدى الجميع ممن تحركوا في وقت يصفه العالم بالصعب والشديد ليصلوا إلى منازل المرضى بالدواء المطلوب، في مشهد رائع يمزج بين احترافية العمل والقيم الإنسانية والنبيلة التي يتسم بها العاملون في الهيئة.

نجاح

وأضاف: لا ننسى أن وراء كل دور مميز أو نجاح لافت أو خطوة نقطعها في خدمة الناس، شريكاً استراتيجياً، يؤمن بما نؤمن به في رسالتنا الطبية، ويسارع ويبادر إذا ما استشعر أهمية دوره في العمل الطبي والإنساني.. لا ننسى وقفة شركة «طلبات» وما قدمته من دعم وتعزيزات تمثلت في وسائل النقل التي وفرتها لتوصيل الدواء للمرضى بجانب حافلات الهيئة.

مخزون

وعن مخزون الأدوية الاستراتيجي أكد الدكتور علي السيد، أن الهيئة قامت برفع مستوى المخزون الدوائي من هذه الأدوية في مخازن الهيئة (من معدل 4-2 أشهر إلى معدل 9-6 أشهر).

وأوضح أنه تمت مخاطبة جميع الشركات والوكلاء الموردين للأدوية في هيئة الصحة بدبي بشأن التأكد من تواجد المخزون الاستراتيجي الخاص بالهيئة بشكل دائم في مخازنهم بكمية تعادل استهلاك الهيئة لمدة 6 أشهر.

وأضاف: قامت الهيئة أيضاً بالشراء المباشر للأدوية في حالات إخفاق الموردين المتعاقد معهم أو الارتفاع المفاجئ في استهلاك الأدوية.

علاجات

وفيما يتعلق بالأدوية الخاصة بعلاج فيروس كورونا المستجد، أوضح الدكتور علي السيد أنه تم توفير أدوية علاج فيروس كورونا المستجد من قبل هيئة الصحة في دبي للقطاع الخاص في الإمارة وذلك لعدم توفرها في القطاع الخاص.

وأضاف: تم توفير جميع الأدوية المذكورة في البروتوكول العلاجي لكافة مقدمي الخدمة في الإمارة. وتم توفير مخزون دوائي كافٍ لعلاج حالات الإصابة بفيروس كورونا المستجد بحسب البروتوكول الدوائي المعتمد.

إجراءات طارئة

وأكد مدير إدارة الصيدلة والخدمات الدوائية في هيئة الصحة بدبي، أنه على الرغم من أن الجائحة ومكافحتها أدت إلى إجراءات طارئة لم تكن في الحسبان إلا أن الهيئة كانت على قدر المسؤولية في الاستعداد التام، ويظهر ذلك من خلال النتائج التالية في أدوية التخدير والعناية المركزة:

- ارتفاع معدل الاستهلاك 10 أضعاف.
- تم توفير جميع الأدوية المخدرة وأدوية التخدير والمضادات الحيوية وأدوية العناية المركزة.
- توافر الأدوية عزز استدامة الخدمات في أقسام العناية المركزة وإجراءات التنفس الاصطناعي.

مبادرة «دوائي» تؤكد قدرات الهيئة في التخطيط للمستقبل

منهجية التطوير المرنة مكنت من التعامل السريع مع الظروف الطارئة

إتاحة جميع أدوية التخدير والمضادات الحيوية ومستلزمات العناية المركزة

توافر الأدوية عزز استدامة الخدمات وإجراءات التنفس الاصطناعي



بروتوكول علاجي لحالات «كورونا»

أكد الدكتور علي السيد، مدير إدارة الصيدلة والخدمات الدوائية في هيئة الصحة بدبي، أنه نظراً لأن الجائحة وبروتوكولات علاجها جديدة ولم يتم التعرف عليها من قبل، الأمر الذي استدعى قيام الهيئة باستحداث بروتوكول دوائي جديد وفق التالي:

- إصدار البروتوكول الدوائي لعلاج حالات COVID-19.
- تحديث البروتوكول الدوائي بشكل دوري بناءً على المستجدات على المستوى الوطني والعالمي.
- مراقبة الالتزام بأنماط الوصف الدوائي.

عمليات تشغيلية

وفيما يخص العمليات التشغيلية، أفاد الدكتور علي السيد بأن إدارة الخدمات الصيدلانية عملت في إنجاح مشروع طبيب لكل مواطن أثناء مكافحة الجائحة وفق التالي:

- الإدارة الدوائية لبرنامج طبيب لكل مواطن.
- صرف ما متوسطه 160 وصفة دوائية يومياً للبرنامج.
- توصيل جميع الوصفات من خلال خدمة دوائي خلال 24 ساعة.

كادر صيدلاني

وأشار مدير إدارة الصيدلة والخدمات الدوائية في هيئة الصحة بدبي، إلى أن الهيئة أجادت استثمار كوادرها البشرية بشكل عام، الكادر الصيدلي بشكل خاص، حيث تم تدوير الموظفين بين صيدليات الهيئة لضمان انسيابية عمليات الإدارة الدوائية، كما تم تعديل نظام المناوبات اليومية لضمان التباعد الاجتماعي وتوفير خدمات الرعاية الصيدلانية اللازمة، إضافةً إلى تغطية جميع مراكز العزل والحجر الصحي.



غيبوبة «السكري» مضاعفات قد تهدد الحياة

تعتبر الغيبوبة السكرية إحدى مضاعفات داء السكري المهدِّدة للحياة، والتي تُسبِّب الإغماء، فإن كنتَ مصاباً بداء السكري، فقد يُؤَدِّي ارتفاع السكر في الدم (فرط سكر الدم) بشكل خطير أو انخفاض نسبة السكر في الدم (نقص سكر الدم) بشكل خطير إلى حدوث غيبوبة السكري.

وحال حدوث غيبوبة السكري للمريض فهو على قيد الحياة، ولكن لن يمكنه الاستفاقة أو الاستجابة للمشاهد أو الأصوات أو غيرها من المحفزات بشكلٍ هادف، وفي حالة عدم معالجتها، قد تكون غيبوبة السكري قاتلة.

ويؤكد أطباء «مايوكلينيك» أن حدوث غيبوبة السكري أمرٌ مخيف، ولكن يمكن اتخاذ بعض الخطوات التي تساعد في الوقاية منها. والبداية المهمة تكون باتباع خُطَّة علاج داء السكري.

الأعراض

قبل أن تصاب بغيبوبة مرض السكري، فعادة ما تواجه علامات وأعراض

- ارتفاع سكر الدم أو انخفاض نسبة سكر الدم.
- ارتفاع مستوى السكر في الدم (فرط السكر في الدم).

إذا كانت نسبة السكر في دمك عالية جدّاً، فستشعر ب:

- زيادة العطش
- كثرة التبوُّل
- الإرهاق
- الغثيان والقيء
- ضيق النفس
- ألم بالمعدة
- رائحة النفس تشبه الفاكهة
- جفاف الفم بشدة
- تسارع ضربات القلب

انخفاض نِسبة السُّكَّر في الدم (نقْص سُكر الدم)

قد تتضمن علامات وأعراض انخفاض سكر الدم ما يلي:

- الرعشة والعصبية
- القلق
- الإرهاق
- الضَّعف
- التعرُّق
- الجوع
- الغثيان
- الدُّوَار أو الدوخة
- صعوبة في التحدُّث
- التشوُّش

وقد يصاب بعض الأشخاص، خاصة أولئكَ الذين أصيبوا بداء السكري لفترة طويلة، بحالة تُعرف بالغفلة عن نقص السكر في الدم، ولن يكون لديهم علامات تحذيرية تشير إلى انخفاض نسبة السكر في الدم.

وإذا شعرتَ بأي أعراض لارتفاع أو انخفاض السكر في الدم، فقُم بفحص نسبة السكر في الدم واتباع خطة علاج مرض السكري بناءً على نتائج الاختبار. إذا لم تشعر بالتحسن سريعاً، أو بدأتَ تشعر بسوء، فاطلب مساعدة الطوارئ.

أسباب

وقد يسبب الارتفاع الشديد في سكر الدم أو الانخفاض الشديد في سكر الدم لفترة طويلة حدوث العديد من الحالات المرضية الخطيرة، التي قد تؤدي إلى حدوث غيبوبة السكري.

- الحماض الكيتوني السكري. إذا كانت الخلايا العضلية في حاجةٍ ماسّةٍ إلى الطاقة، فقد يستجيب جسمك عن طريق تكسير الدهون المُخزنة. ويتكون خلال هذه العملية أحماض سامة تُسمى الكيتونات. إذا كان لديك كيتونات (تُقاس في الدم أو البول)، ونسبة سكر الدم مرتفعة، فتُعرف هذه الحالة بالحماض الكيتوني السكري. وإذا لم تُعالج، فقد تؤدي إلى حدوث غيبوبة السكري.

تحدث جراء فرط ارتفاع أو انخفاض السكر في الدم

زيادة العطش والإرهاق وألم المعدة وتسارع ضربات القلب من أعراض الارتفاع العالي

التعرق والرعشة والعصبية وصعوبة في التحدُّث والغثيان من علامات الانخفاض الشديد

مشاكل حقن الأنسولين والأمراض والإصابات ضمن عوامل الخطر



9 نصائح تعزز الوقاية من المرض

يساعد علاج داء السكري يوماً بيوم على الوقاية من الإصابة بغيبوبة السكري، وينصح بالخطوات التالية لتجنب المخاطر:

01 اتبع الخطة التي وضعتها لوجباتك. يساعدك تناول وجبات خفيفة ورئيسية منتظمة على ضبط نسبة السكر في دمك.

02 راقب معدل السكر في دمك. تفيد تحاليل السكر المتكررة بأنها تبقيك على اطلاع بمعدل السكر في دمك وما إن كان في نطاق المعقول، وتنبهك لأية زيادة أو نقص خطيرين فيه. زد عدد مرات قياسك لنسبة السكر إذا كنت تمارس الرياضة؛ لأنها قد تسبب انخفاضها بشدة، حتى بعد مرور ساعات، خاصة لو كنت غير معتاد على بذل ذلك المجهود.

03 تناول الأدوية الموصوفة لك حسب الإرشادات. إذا كنت تُصاب بنوبات متكررة من ارتفاع أو انخفاض نسبة السكر في دمك، فاستشر الطبيب. سيضبط لك الطبيب جرعة دوائك أو توقيت أخذه.

04 كن جاهزاً لأيام المرض. قد يسبب المرض تغيرات غير متوقعة في نسبة السكر في دمك. إذا كنت مريضاً فلن تتمكن من الأكل، وبالتالي ستقل نسبة السكر في دمك. قبل أن تُصاب بالمرض، اسأل طبيبك عن أفضل طريقة لضبط نسبة السكر في دمك في هذه الحالة. خزّن ما يمكن أن يكفيك 3 أيام على الأقل من كل ما تحتاجه لضبط نسبة السكر في دمك وعبوة إضافية من الجلوكاجون تحسباً لحالات الطوارئ.

05 افحص نسبة الكيتونات إذا كانت نسبة السكر في دمك عالية. افحص نسبة الكيتونات في دمك عندما تجد أن نسبة السكر لديك أكثر من 250 مليغرام/دسل (14 مللي مول/لتر) فيما يزيد عن اختبارين موثوقين، خاصةً إذا كنت مريضاً. إذا كانت نسبة الكيتونات عالية، فاستشر الطبيب. اتصل بالطبيب في الحال إذا كانت لديك نسبة كيتونات وكنت تتقيأ. يُؤدي وجود نسبة عالية من الكيتونات للإصابة بحمص الكيتون السكري، الذي يُؤدي بدوره للدخول في غيبوبة.

06 تناول الجلوكاجون أو أي مصدر موجود للسكريات سريعة المفعول. إذا كنت تستخدم الأنسولين للسكري، فاحرص على توفير عبوة جلوكاجون أو أي مصدر سريع المفعول للسكريات، كأقراص الغلوكوز أو عصير البرتقال، لعلاج انخفاض سكر الدم.

07 جرب جهاز المراقبة المستمرة للغلوكوز، خاصة إذا كنت تواجه صعوبة في الحفاظ على نسبة السكر في دمك ثابتة، أو لا تشعر بأعراض نقص سكر الدم. جهاز المراقبة المستمرة للغلوكوز هو أداة حساسة صغيرة تُزرع أسفل الجلد لتتبع أي تغيرات في نسبة السكر في دمك وتنقل تلك المعلومات لجهاز لاسلكي. وتستطيع هذه الأجهزة تنبيهك عند انخفاض نسبة السكر في دمك بشكل خطير أو عند انخفاضه بسرعة. وبرغم ذلك، فيجب عليك قياس نسبة السكر في دمك بمقياس غلوكوز الدم حتى لو كنت تستخدم جهاز المراقبة المستمرة للغلوكوز. يُعد جهاز مراقبة الغلوكوز أعلى تكلفة من بقية وسائل قياس نسبة الغلوكوز، إلا أنه سيساعدك على ضبط نسبته لديك بشكل أفضل.

08 يمكنكِ تعليم شريككِ، وأحبائكِ وأصدقائكِ وزملائكِ في العمل. علّم الأشخاص المقربين منك كيفية التعرف على الأعراض والعلامات المبكرة للتغيرات الحادة في سكر الدم وكيفية إعطاء حقن حالات الطوارئ. وإذا فقدت الوعي، يجب على أحدهم طلب المساعدة.

09 ارتدِ قلادة أو سواراً طبيّاً يُخبر بحالتك. إذا فقدت الوعي، فستوفر القلادة أو السوار الطبي المعلومات اللازمة لأصدقائك، وزملائك، وغيرهم من الأشخاص، بما في ذلك مسعفي الطوارئ.

وتُعد حالة الحماض الكيتوني السكري أكثر شيوعاً في الأشخاص المصابين بداء السكري من النوع الأول، ولكن قد تحدث أحياناً للأشخاص المصابين بداء السكري من النوع الثاني أو سكري الحمل.

- متلازمة فرط الأسمولية السكري. إذا فاق قياس مستوى السكر في الدم 600 ملليغرام لكل ديسيلتر (ملغم / دل)، أو 33.3 ملليمول لكل لتر (ملليمول / لتر)، فتُعرف هذه الحالة بمتلازمة فرط الأسمولية السكري.

وحين يبلغ سكر الدم هذا المستوى المرتفع، يصبح الدم سميكاً وقوامه كالشراب. يمر السكر الزائد من الدم إلى البول، ما يحفز حدوث عملية ترشيح تسحب كمية هائلة من سوائل الجسم. وإذا لم تُعالج، فقد تؤدي إلى حدوث جفاف وغيبوبة سكري تهدد الحياة. تحدث غيبوبة السكر لنسبة تتراوح ما بين 25 إلى 50 ٪ من الأشخاص الذين لديهم متلازمة فرط الأسمولية السكري.

- نقص السكر في الدم. يحتاج الدماغ إلى الغلوكوز لأداء وظائفه. في الحالات الشديدة، قد يؤدي انخفاض سكر الدم إلى الإغماء. قد ينتج نقص السكر في الدم عن استخدام الكثير من الأنسولين أو عدم تناول الطعام الكافِي. وقد يكون لممارسة التمارين الرياضية بشدة، أو الإسراف في احتساء الكحول التأثير نفسه.

عوامل الخطر

إن أي شخص مصاب بالسكري معرَّض لخطر الغيبوبة السكرية، ولكن العوامل التالية يمكن أن تزيد من الخطر:

- مشاكل حقن الأنسولين. وفي حال كنتَ على مضخة الأنسولين فإنه يجب عليكَ التحقق من سكر الدم بشكل متكرر، ويمكن التوقف عن حقن الأنسولين في حال تعطُّل المضخة أو التواء الأنبوب (القسطرة) أو سقوطه من مكانه، ويمكن أن يؤدي نقص الأنسولين إلى الحُماض الكيتوني السكري.
- مرض أو إصابة جسدية أو جراحة. إذا كنتَ مريضاً أو مصاباً فإن مستويات سكر الدم تميل إلى الارتفاع وأحياناً ترتفع بشكل مأساوي. وقد يتسبب هذا في حدوث الغيبوبة السكرية في حال إصابتك بداء السكري من النوع الأول، ولا تقُم بزيادة جرعتكَ من الأنسولين بغرض التعويض.

وقد تزيد أيضاً الحالات الطبية مثل فشل القلب الاحتقاني، أو داء الكلى من خطر تعرُّضكَ لمتلازمة فرط الأسمولية السكرية.

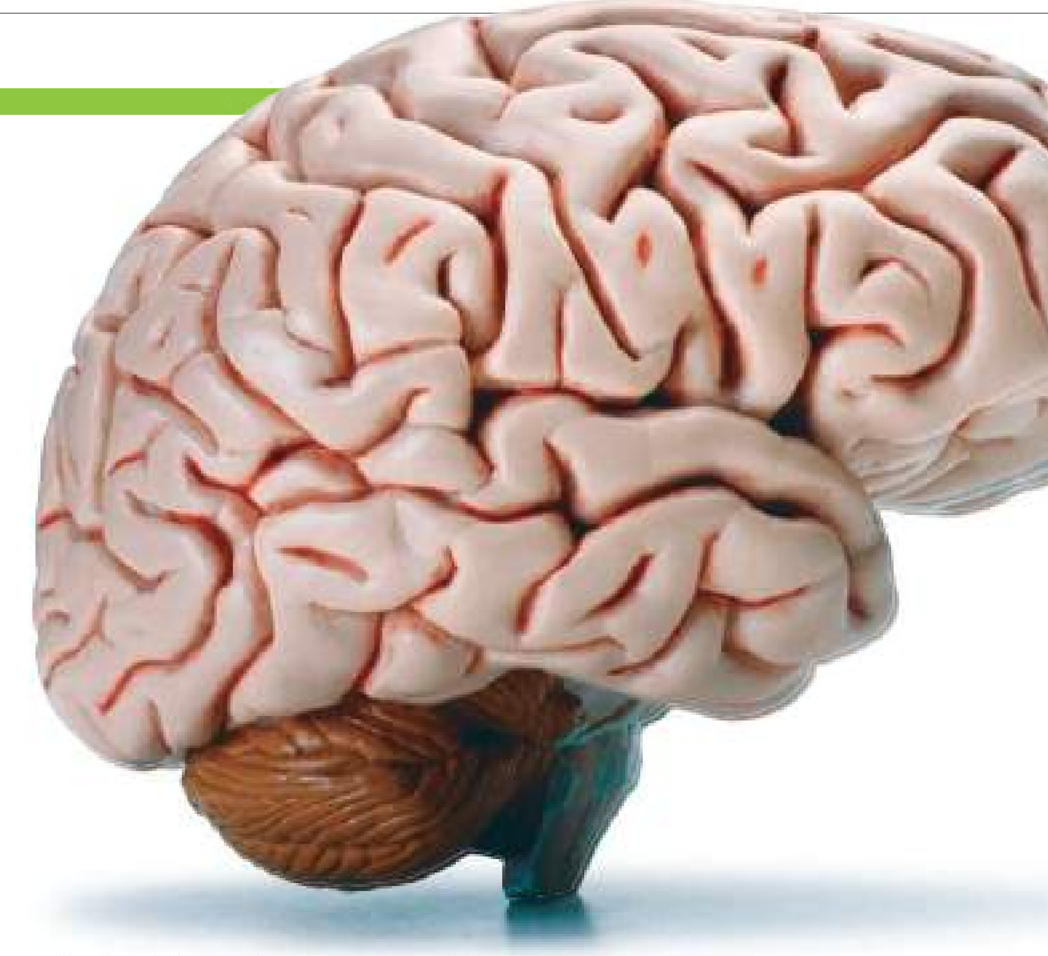
- داء السكري غير المتحكَّم به. في حالة عدم مراقبتكَ لنسبة السكر في دمكَ بشكل صحيح أو عدم تناوُلكَ الأدوية الموصوفة لكَ حسب الإرشادات، فأنت عُرضة بشكل كبير لزيادة المضاعفات الطويلة الأمد، وكذلكَ للغيبوبة السكرية.
- تجاهُل تناوُل الوجبات أو الأنسولين عن عمد. أحياناً يختار الأشخاص المصابون بالسكري الذين لديهم اضطرابات الأكل عدم تناوُل جرعتهم الموصوفة لهم من الأنسولين حسب الإرشادات على أمل فقدان الوزن. وهذا أمر خطير وممارسة تهدِّد حياتهم، وقد تزيد من خطر تعرُّضهم للغيبوبة السكرية.
- تناوُل الكحوليات. يمكن للكحول أن يكون له آثار على سكر الدم لديكَ. قد تجعل آثار الكحول المسكِّنة للآلام من الصعب عليكَ معرفة متى تَظهر عليكَ أعراض انخفاض سكر الدم. وهذا يمكن أن يزيد من خطر تعرُّضكَ للغيبوبة السكرية الناتجة عن نقص سكر الدم.

مضاعفات:

وفي حالة عدم معالجتها، قد تؤدي غيبوبة السكري إلى ما يلي:

- تلف الدماغ الدائم
- الوفاة

تقنية مبتكرة لاستنساخ المخ والرئتين





دبي-البيان الصحي

توصل باحثون في كلية إمبريال كوليدج في لندن إلى أسلوب جديد لتكوين هياكل ثلاثية الأبعاد لينة باستخدام تقنيات التجميد، خلال الطباعة ثلاثية الأبعاد تسمح للباحثين باستنساخ هياكل بيولوجية، يمكن أن تستخدم لتجديد الأنسجة واستنساخ أعضاء في جسم الإنسان. حسب دورية ScienceDaily.

وتعد تلك هي المرة الأولى التي يتم فيها طباعة ثلاثية الأبعاد لهياكل لينة بما يكفي لمحاكاة الخصائص الميكانيكية لأعضاء مثل المخ والرئتين، وفقاً لما تم نشره في دورية Scientific Reports.

تطابق

وقال فريق العلماء: إن التوصل إلى تكوين هياكل قادرة على أن تتطابق مع بنية ونعومة أنسجة الجسم يعني أن هذه الهياكل يمكن أن تستخدم في الإجراءات الطبية لتشكيل السقالات التي يمكن أن تكون بمثابة قالب لتجديد الأنسجة، حيث يتم تشجيع الأنسجة التالفة إلى العودة للنمو مرة أخرى.

وقال زنغشو تان، أحد الباحثين من قسم الهندسة الميكانيكية في إمبريال كوليدج: «في الوقت الحاضر أنشأنا هياكل تصل في حجمها لبضعة سنتيمترات، ولكن من الناحية المثالية نود أن نخلق نسخة طبق الأصل من عضو كامل باستخدام هذه التقنية».

أسلوب لتكوين هياكل لينة باستخدام تقنيات التجميد خلال الطباعة ثلاثية الأبعاد

وتستخدم تلك التقنية ثاني أكسيد الكربون الصلب (الثلج الجاف) لتبرد بسرعة حبر هيدروجيل كما هو مقذوف من الطابعة ثلاثية الأبعاد. وبعد أن يذوب، يكون الهلام على شكل لين مثل أنسجة الجسم، ولكنه لا ينهار تحت وزنه، فيما يعد حلاً لمشكلة كانت تصادف تقنيات مماثلة في الماضي.

ابتكار حقنة من أنسجة المشيمة لعلاج التهاب المفاصل

دبي – البيان الصحي

ابتكرت مجموعة من الباحثين حقنة جديدة ثورية من أنسجة المشيمة، والتي يمكن حقنها في مرضى التهاب المفاصل؛ لتخفيف آلام الركبتين. ويُصنع العلاج من الطبقة الداخلية للمشيمة، والتي توفر للجنين النامي الأكسجين والمواد المغذية، والتي أثبتت البحوث الآن أنها قادرة على تخفيف حدة التهاب المفاصل.

ووفقاً لصحيفة «ديلي ميل» البريطانية، أظهرت الأبحاث السابقة أن حقنة واحدة من أنسجة المشيمة المعالجة، يمكن أن تقلل من الألم والأعراض الأخرى المرتبطة بالتهاب المفاصل، لمدة تصل إلى عام كامل.

معالجة

ويهدف العلاج الجديد والمسمى ReNu، والذي طوّرته شركة «Organogenesis» التي تتخذ من الولايات المتحدة والمملكة المتحدة مقرين لها، إلى تجميع أنسجة المشيمة بعد إنجاب الأم لطفلها، ثم تتم معالجة الأنسجة وتجميدها حتى تحتاجها. وتحتوي المشيمة على الخلايا الجذعية، والتي يمكن تحويلها إلى العديد من الأنواع المختلفة من الخلايا، كما تحتوي على مركبات مضادة للالتهابات، والكولاجين الذي يوفر القوة ويدعم هيكل الأنسجة، وعوامل النمو التي تساعد على إصلاح وتجديد الأنسجة، بما في ذلك الغضاريف. يذكر أن حوالي 20% من جميع البالغين الذين تزيد أعمارهم عن 45 عاماً، يعانون من هشاشة العظام في الركبة، وفقاً للجمعية الخيرية لمكافحة التهاب المفاصل.

يمكن أن تقلل من الألم والأعراض المرتبطة بالمرض



شبكية هجينة حيوية لعلاج الضمور البقعي المؤدي للعمى



دبي-البيان الصحي

اتخذ فريق بحثي دولي بقيادة باحثين من جامعة كومبلوتنسي بمدينة مدريد الإسبانية، خطوة جديدة في علاج مرض الضمور البقعي المرتبط بالعمر (AMD)، والمسبب للعمى بدون رجعة، من خلال تطويرهم لأول شبكية اصطناعية في العالم من مادة هجينة حيوية. ووفقاً لموقع «Medical Xpress» العلمي، نجح الباحثون في إنشاء شبكية اصطناعية هجينة حيوية، من خلايا شبكية حية، ومن مادة بروتين فِبْرَوِين غير القابلة للذوبان وموجودة في الحرير الذي تنتجه العديد من الحشرات. وشرح فيفوس بانيتسوس، قائد الفريق البحثي، وهو مدير مجموعة أبحاث الحوسبة العصبية والروبوتات العصبية UCM في إسبانيا، وعضو في معهد البحوث الصحية بمستشفى كلينيكو سان كارلوس دي مدريد الإسبانية، أن شبكية العين الاصطناعية الهجينة الحيوية، هي علاج خلوي لإعادة بناء الشبكية المتضررة بزرع خلايا سليمة في عين المريض. وأوضح أن خلايا الشبكية الاصطناعية تلتصق مع أغشية فِبْرَوِين وهي مادة رقيقة جداً ومتوافقة حيوياً بنسبة 100٪ مع الأنسجة البشرية، ومغطاة بمادة هلامية تحميها أثناء جراحة العيون، وتسمح لها بالبقاء على قيد الحياة خلال المدة الزمنية التي تحتاجها للتكامل مع الأنسجة المحيطة بعد الزرع.

دراسة

ولفت بانيتسوس في شرحه للدراسة والتي نشرت بمجلة the Journal of Neural Engineering العلمية، إلى أن الشبكية المزروعة تحتوي أيضاً على خلايا اللحمة الوسيطية الموجودة في الجسم والتي تعمل كمنتجة للوقاية العصبية، لحماية الخلايا العصبية وإعادة بناء الجزيئات العصبية، وتسهيل التكامل الوظيفي بين الخلايا المزروعة والمريض. واعتبر بانيتسوس أن هذا البحث خطوة مهمة نحو حل مشكلة العمى التي تواجه مرضى AMD. ولبناء هذه الشبكية الاصطناعية بكفاءة، طوّر الباحثون أغشية فِبْرَوِين الحريرية بخصائص ميكانيكية مماثلة لغشاء بروخ المتواجد في الجزء الأعمق من المشيمية في العين وهو عبارة عن طبقة خلايا تدعم الشبكية العصبية.

اختبار يعتمد على شمع الأذن للتشخيص المبكر لمرض السكري



دبي-البيان الصحي

ابتكرت مجموعة من الباحثين في المملكة المتحدة، كلية لندن؛ أداة جديدة للكشف عن مرض السكري في مراحله المبكرة، وذلك اعتماداً على مسحة من شمع الأذن. ونشرت مجلة Diagnostics العلمية الابتكار، فيما كشفت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية أن الدراسة الجديدة تؤكد أنه يمكن تشخيص مرض السكري في مرحلته الثانية، وذلك من خلال قياس مستوى الجلوكوز الموجود في شمع الأذن. وأكد الباحثون أن الاختبار الجديد الذي تمت تجربته على 37 مشاركاً لا يعانون من مرض السكري، يتميز بأنه رخيص الثمن وأثبت دقته على قياس مستويات الجلوكوز بنسبة 60% على مدى تجارب استمرت شهراً كاملاً، مقارنة بالاختبار المستخدم في الوقت الحالي، والذي يعتمد على تحليل عينات من الدم.

ازدياد

وقال أندريس هيران فيفيس، القائم على الدراسة: إن واحداً من كل شخصين بالغين في العالم لا يتم تشخيصه بمرض السكري المرحلة الثانية في مراحله المبكرة، وهذه النسبة ازدادت خلال فترات العزل الصحي. وهذا الاختبار الجديد الذي لا يعتمد على الإشراف الطبي، يكشف المرض في مراحله المبكرة، بالإضافة إلى أنه يمكن استخدامه في قياس الأجسام المضادة الناتجة عن فيروس كورونا المستجد COVID-19. ووفقاً للصحيفة، فإن الأداة الجديدة للاختبار هي عبارة عن مسحة قطنية عادية مع وجود آلية تمنع الأداة من الوصول لأماكن متعمقة داخل الأذن قد تتسبب في ضررها أو تلفها. والآن يعمل الباحثون على تطبيق عدد أكبر من التجارب الواقعية على النموذج الأولي للاختبار، ويأملون في تطبيق هذه الأداة قريباً كوسيلة للكشف المبكر عن مرض السكري في مرحلته الثانية، والذي يعتبر السبب الرئيسي على مستوى العالم لفقدان البصر والسكتات الدماغية والنوبات القلبية.

إعداد: عماد عبدالحميد - مرفت عبدالحميد



السكتات الدماغية.. التقنيات المتطورة نافذة أمل للمرضى

يرتبط حدوث السكتات الدماغية بالأنماط الحياتية والعديد من الأمراض، وباتت مخاطرها تصل إلى أعمار الشباب، فالوعي الصحي بالمرض يجنب الكثير من حدوثها، فيما حقق التطور في القطاع الصحي عبر توظيف أحدث التقنيات قفزة نوعية في تشخيص وعلاج الحالات.

ومن جانبها، استقطبت هيئة الصحة في دبي أحدث الأجهزة العالمية للتعامل مع السكتات الدماغية، وأدخلت جهازي «سولتير رتريفر» و«كادمبرا» الحديثين، بالإضافة إلى الأشعة التداخلية في مستشفى راشد، والتي يمكن من خلالها إجراء عمليات القسطرة الدماغية بدقة متناهية.

ويشكل نحو 40% من حالات الجلطات الدماغية في الدولة لمن هم أقل من 50 عاماً، وما زالت تصيب بين 8000 إلى 10000 شخص سنوياً في الدولة، وغالباً ما ينتج عنها إعاقات دائمة، وفي حال كانت الإصابة متوسطة الشدة يحتاج الشخص المصاب إلى فترة طويلة من العلاج الطبيعي في مراكز إعادة التأهيل.

وقال الدكتور سهيل عبد الله الركن، استشاري المخ والأعصاب في مستشفى راشد ورئيس شعبة طب الأعصاب في جمعية الإمارات الطبية: الجلطات الدماغية تعد السبب الثاني للوفيات والمسبب الأول للعجز والإعاقة، ويصل عدد الأشخاص الذين يصابون بالجلطة الدماغية لحوالي 15 مليون شخص في العالم، فيما يقدر عدد الأشخاص الذين يصابون بالجلطة الدماغية في الدولة سنوياً بين 8000 إلى 10000، وبنسبة تتراوح

«صحة دبي» تدخل جهازي «سولتير رتريفر» و«كادمبرا» الحديثين

الأشعة التداخلية في مستشفى راشد تتميز بدقة متناهية للتعامل مع المصابين

بين 150- 200 لكل 100 ألف، فيما تظهر الإحصاءات إصابة شخص إلى شخصين في الدولة بجلطات دماغية كل ساعة منهم 50% في عمر أقل من 46 عاماً، مقابل 70 عاماً عالمياً.

وأوضح الدكتور الركن أن عدد مراكز الجلطات الدماغية في الدولة ارتفع من 3 عام 2013 إلى 8 مراكز حالياً.

أنواع

وأضاف أن هناك نوعين من الجلطات الدماغية الأول الجلطة اللاافقارية أو الانسدادية، وتشكل حوالي 80% والنزيفية وتشكل 20% منها، لافتاً إلى أن دماغ الإنسان البالغ يحتوي على 8 مليارات خلية عصبية وفي أول 3 دقائق من الإصابة بالجلطة يتوقف سريان الدم والأوكسجين والمواد المغذية إلى منطقة معينة في الدماغ بسبب النزيف أو الانفجار الشرياني، مما يؤدي إلى بداية موت الأنسجة الدماغية والتي لا تتجدد وتحدث خللاً دائماً للشخص مدى الحياة.

الساعة الذهبية

وأوضح الدكتور الركن أن أعراض الجلطة الدماغية تبدأ بخدر أو ضعف في الوجه أو الذراع أو الساق، خاصة في جانب واحد من الجسم، مع صعوبة في التحدث أو الفهم، وصعوبة في الرؤية في كلا العينين أو إحداهما، وصعوبة في المشي، والدوخة، وفقدان التوازن، وصداع شديد ومفاجئ وقد يصاحبه غثيان، لافتاً إلى أن كل دقيقة يتأخر فيها الشخص من الذهاب إلى المستشفى يفقد 2 مليون خلية عصبية، أي ما يعادل 120 مليون خلية عصبية في الساعة الأولى من حدوث الجلطة الدماغية، وهناك مصطلح يطلق عليه الساعة الذهبية وهي أول أربع ساعات من حدوث الجلطة، حيث تلعب دوراً حاسماً في التشخيص والعلاج.

وشدد الدكتور الركن على ضرورة عدم إعطاء المريض المصاب بالجلطة الدماغية أي مميع للدم مثل الأسبرين أو البلافكس، لأن في حال الجلطة النزفية تؤدي هذه الأدوية إلى تفاقم الحالة لأنها ترفع وتسرع من وتيرة تدفق الدم، لذلك يجب الإسراع في نقل المصاب لأقرب مستشفى لإجراء التشخيص الدقيق للحالة ومن ثم إعطاء العلاج المناسب.

وأضاف أنه مع تطور الطب وارتفاع نسبة الإصابة بالجلطة الدماغية خصصت بعض الدول مثل ألمانيا وأمريكا سيارات إسعاف يطلق عليها إسعاف الجلطة الدماغية تضم كافة الأجهزة التشخيصية مثل جهاز الأشعة المقطعية مع طبيب متخصص على مدار الساعة للتعامل الفوري مع المصابين لتجنب الآثار المدمرة للجلطات، سواء من ناحية العجز الكلي أو الجزئي للمصاب أو من ناحية تكاليف العلاج.

وقال الدكتور الركن إن وزارة الصحة ووقاية المجتمع وهيئة الصحة في دبي قامتا باستقطاب أحدث الأجهزة العالمية للتعامل مع الجلطات الدماغية مثل جهاز يطلق عليه «سولتير رتريفر» والجهاز الثاني ويطلق عليه «كادمبرا»، ويعتبران من أحدث الأجهزة العالمية، إضافة إلى إدخال الأشعة التداخلية التي يمكن من خلالها

بالأرقام

50 تشكل الفئة العمرية الأقل من 50 عاماً نحو 40% من إصابات الجلطات الدماغية في الدولة

10000 تصيب الجلطات الدماغية بين 8000 إلى 10000 شخص سنوياً في الدولة وغالباً ما ينتج عنها إعاقات دائمة

دور محوري للتوعية في إنقاذ المرضى وحماية المجتمع

شدد مستطلعو «البيان الصحي» على أهمية حملات التوعية ودورها المحوري في الحد من السكتات الدماغية، عبر تسليط الضوء على أبرز العلامات التي تؤشر لاحتمال حدوثها والإجراءات التي ينبغي اتخاذها من أجل الوقاية من مخاطرها.

وأشاروا إلى أن ضرورة اتباع الأنماط الحياتية الصحية، التي تساهم في تجنب حدوثها، لافتين إلى ضرورة التحكم بضغط الدم، وممارسة الرياضة التي تساعد على التخلص من الوزن الزائد، وكذلك تجنب الأطعمة الغنية بالدسم والامتناع عن عادات التدخين، وكذلك تفادي الإجهاد والتوتر.

كما ثمنوا جهود هيئة الصحة بدبي في توظيف تقنيات الذكاء الاصطناعي في التعامل مع الجلطات الدماغية في مستشفياتها، لافتين إلى أن التقنيات الحديثة التي توفرها الهيئة والتدخل المبكر في علاج المرضى ترفع نسب شفاء الحالات، وهي جهود استباقية للحفاظ على صحة وسلامة المجتمع.

تقنيات

وقال عدنان المرزوقي: إن إدخال تقنيات الذكاء الاصطناعي في التعامل مع الجلطات الدماغية يسهم في تعزيز فرص إنقاذ المرضى، مشيداً بجهود الهيئة في رفد القطاع الطبي بأحدث التقنيات العالمية.

كما أشار المرزوقي إلى ضرورة تنظيم حملات توعية تستهدف جميع شرائح المجتمع، للوقاية من الجلطات الدماغية، والتعريف


جاسم الشامسي


عدنان المرزوقي

مستطلعون:

ضرورة اتباع الأنماط الحياتية الصحية لتفادي حدوث جلطات الدماغ

توظيف «صحة دبي» للذكاء الاصطناعي في التعامل مع المصابين جهود استباقية





سرعة العلاج تحد من المضاعفات

تعد الجلطة الدماغية من أخطر الحالات إذ يتعرض المصاب في الدقيقة الأولى منها لفقدان مليوني خلية، «ما يعادل 120 مليون خلية في الساعة الأولى» من التأخر عن الذهاب لأقرب مستشفى وهذه الخلايا لا يمكن تجددها مرة ثانية، لذا تكمن أهمية بالغة للسرعة في إسعاف المصاب والتبكير في العلاج.

8 مليارات خلية عصبية أو دماغية يحتوي عليها دماغ الإنسان

2 مليون خلية عصبية يفقدها المصاب في الدقيقة الأولى

120 مليون خلية عصبية يفقدها المصاب في الساعة الأولى من حدوث الجلطة

15 مليون شخص يصابون بالجلطة الدماغية سنوياً في العالم

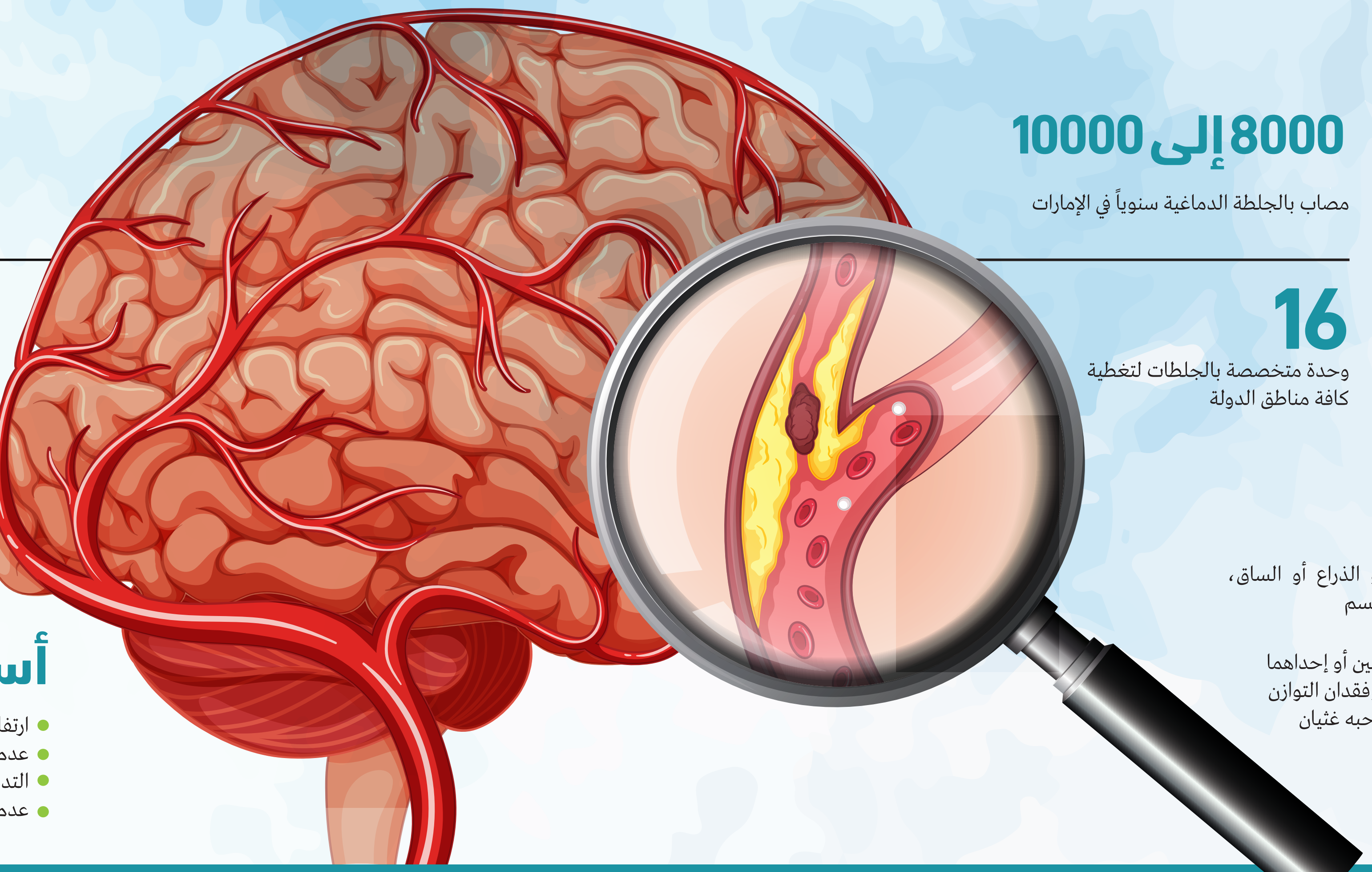
40 % من المصابين تقل أعمارهم عن 50 عاماً

8000 إلى 10000 مصاب بالجلطة الدماغية سنوياً في الإمارات

16 وحدة متخصصة بالجلطات لتغطية كافة مناطق الدولة

80 % من الجلطات افقارية (انسدادية)

20 % جلطات نزفية



أعراض:

- خدر أو ضعف في الوجه أو الذراع أو الساق، خاصة في جانب واحد من الجسم
- صعوبة في التحدث أو الفهم
- صعوبة في الرؤية في كلتا العينين أو إحداهما
- صعوبة في المشي، والدوخة، وفقدان التوازن
- صداع شديد ومفاجئ قد يصاحبه غثيان

أسباب:

- ارتفاع ضغط الدم
- عدم السيطرة على نسبة السكر في الدم
- التدخين
- عدم ممارسة الأنشطة الرياضية

غرافيك: حسام الحوراني

البيان الصحي

إجراء عمليات القسطرة الدماغية بدقة متناهية.

أسباب

وحول أسباب الإصابة بالجلطة الدماغية، أكد أن هناك عدة أسباب للجلطة من أهمها ارتفاع ضغط الدم وهو المسبب الأول بحوالي أربعة أضعاف من المعدل الطبيعي وارتفاع نسبة استهلاك الملح في الدولة بشكل خاص والمنطقة العربية بشكل عام، والسبب الثاني مرض السكري وعدم التحكم به والتدخين والسمنة وعدم ممارسة الأنشطة الرياضية.

وقال الدكتور سهيل الركن: لاحظنا في السنوات الأخيرة وبفضل حملات التوعية إن هناك ارتفاعاً في نسبة الوعي بالساعة الذهبية، حيث نلاحظ لجوء الأشخاص للمستشفيات من أول حدوث الجلطة وهذا شيء إيجابي جداً نشكر وسائل الإعلام عليه.

ذكاء اصطناعي

وأوضح أن إدخال الذكاء الاصطناعي في معاجلة الجلطات الدماغية ساهم في اختصار وقت التدخل الجراحي من 56 دقيقة إلى دقيقتين فقط، الأمر الذي جنّب المرضى مضاعفات خطيرة مثل الشلل الكلي أو النصفي، والعجز الكامل والتوقف عن العمل، شريطة وصول المريض للمستشفى خلال 15-8 دقيقة، لافتاً إلى أن معظم بلاغات «إسعاف دبي» يتم التعامل معها خلال 4 دقائق لـ 40% منها، و60% خلال 8 دقائق.

أشعة تداخلية

قال الدكتور أسامة البستكي، استشاري ورئيس قسم الأشعة والأشعة التداخلية في مستشفى راشد: إن الهيئة قامت مؤخراً بتوسعة قسم الأشعة وتزويده بأحدث الأجهزة العالمية في مجال الأشعة التداخلية ليصبح المركز الأول من نوعه على مستوى الدولة في علاج الجلطات الدماغية، إلى جانب عمليات القسطرة الدقيقة للشرايين.

وأشار الدكتور البستكي إلى أن قسم الأشعة أنجز أكثر من 177 ألف أشعة في العام 2019، فيما ارتفع معدل إنجاز الأشعة التداخلية للعمليات الكبرى والدقيقة الخاصة بعلاج الجلطات وجميع مشاكل الشرايين، من 50 مريضاً منذ افتتاح القسم في العام 2010، إلى 660 مريضاً في العام الجاري.

وتشير المؤشرات العالمية إلى تضاعف حالات الوفاة الناجمة عنه مع حلول عام 2030، لتصبح السكتات الدماغية تدريجياً مشكلة صحية خطيرة في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا.

وشرح الركن أن مرض السكتة الدماغية، ينشأ نتيجة خلل مفاجئ في تدفق الدم إلى جزء من الدماغ، ما يساهم في إحداث خلل في مهام الجسد، ويستغرق هذا الخلل سنوات قبل أن تكون نتيجته انسداد أوعية دموية في الدماغ، أو حصول تخثر للدم نتيجة تراكم الدهون والكوليسترول.

وأضاف: يمكن أن تحصل تلك الإعاقة الدموية، بفعل جلطة دموية تصل إلى الدماغ من جزء آخر من الجسد، ومن أسبابها أيضاً ضعف جدران الأوعية الدموية الذي هو نتيجة تسارع أو ارتفاع ضغط الدم عادة ما يخرج عن السيطرة، ويمكن أن يسبب ذلك الضعف انفجاراً في الجدار الضعيف لذلك الوعاء الدموي، وعندها يحصل نزيف ويتسرب الدم إلى خارج الأوعية الدموية في الدماغ.

عامل حاسم

وأكد الدكتور الركن أن الوقت يعتبر عاملاً حاسماً في المحافظة على الدماغ، وعدم التعرض لسلبيات أكثر وهذا ما يطلق عليه الأطباء (الساعة الذهبية)، وفيها يتم تدارك الأعراض الأولية، وفي حالة تأخر الإسعافات يؤدي ذلك إلى تلف جزء كبير من خلايا الدماغ، تصل في بعض الأحيان لموت مليوني خلية دماغية كل دقيقة في حالة السكتة الحادة.

كما لفت إلى أن الفحص السريري الإكلينيكي وتأكيد التشخيص بالتصوير الطبقي للمخ يعتبر أحد الإجراءات الصحيحة والسريعة لتجنب المضاعفات، مشدداً على أنه يجب أن يحضر المريض إلى المستشفى في خلال 15-10 دقيقة ويفحص في مدة لا تزيد على ساعة ليتمكن الطبيب من تحديد العلاج المناسب في أقل من ثلاث ساعات من ظهور الأعراض.

علامات

وبين أن السكتة الدماغية، تبدأ عادة بالصداع والدوخة، وتغيرات في قدرة الوعي الذهني، مع صعوبة في النطق والبلع وضعف أو شلل في أحد أطراف الجسم، وكلها علامات إنذار، ويمكن أن تختفي في أقل من 24 ساعة، كما يمكن أن يشعر المريض بالوهن والضعف في الوجه، أو إحدى الذراعين، أو بصعوبة في الكلام، أو فقدان التوازن والسقوط على الأرض دون سبب واضح، إضافة إلى عدم القدرة على الرؤية أو ظهور غشاوة مفاجئة عليها أو ضعفها في إحدى العينين أو كلتيهما.

ونصح الدكتور الركن بأنه في حال ظهور أحد هذه الأعراض، فيجب على الشخص حينها التوجه فوراً إلى أقرب مستشفى، وغالباً ما تكون هناك علامات إنذار قبل حصول السكتة الدماغية، يجب أن ينتبه المريض إليها، وبما أن علامات الإنذار قد تختفي بسرعة، فهذا لا يعني أن المشكلة المرضية المسببة قد زالت، لذلك فإن هذه العلامات يجب أن يكتشف سببها ويعالج لمنع حصول إعاقة دائمة.

08 ارتفع عدد مراكز الجلطات الدماغية في الإمارات من 3 مراكز في العام 2013 إلى 8 حالياً

80 % تبلغ نسبة الجلطات الدماغية اللافقارية أو الانسدادية 80 % من الحالات فيما تشكل «النزيفية» نحو 20 % منها




أسامة توفيق


مجدي عبد المنعم


سارتي سيتي


نبيل عفان

بعلاماتها لتفادي مخاطرها ومضاعفاتها.

بدوره، قال أسامة توفيق: إن الوقت يفرق في حياة المريض، خصوصاً لمرضى الجلطات الدماغية، لذا يجب الانتباه والتعامل بسرعة كبيرة في عمل الإسعافات الأولية ونقل المريض إلى أقرب مستشفى، لافتاً إلى أهمية التوعية بهذا الصدد، مثمناً حرص هيئة الصحة بدبي على استثمار التقنيات الحديثة في تشخيص واكتشاف السكتات الدماغية ونزيف المخ مبكراً، والتي من شأنها أن تساعد في إعطاء فرصة للمريض ليتم علاجه في الساعات الأولى قبل فوات الأوان.

جهد استباقي

من جانبه، قال نبيل عفان، إن السكتات الدماغية لم تعد تقتصر على عمر معين، وإنما باتت تصيب الشباب أيضاً بنسبة عالية، لذا فإن تبني تقنيات الذكاء الاصطناعي في المجال هو جهد استباقي للحفاظ على صحة وسلامة المجتمع.

وثمن جهود «صحة دبي» في تعزيز القطاع الصحي عبر امتلاكها أحدث التقنيات لوقاية المرضى وتعزيز فرص الشفاء. كما أشار إلى ضرورة اتباع الأنماط الحياتية الصحية، لتجنب حدوث السكتات الدماغية، لا سيما ممارسة الرياضة وتجنب الأطعمة الغنية بالدسم والامتناع عن التدخين.

تأهيل

من جانبه، ثمن سارتي سيتي، حرص الهيئة على استخدام أحدث أجهزة العلاج الطبيعي لإعادة تأهيل مرضى السكتة الدماغية، مشيراً إلى أن توظيف الذكاء الاصطناعي للتنبؤ بحالة المرضى وخدمتهم وإيجاد الحلول والعلاجات المناسبة يعزز الصحة العامة للسكان، كما يساهم في الارتقاء بالقطاع الصحي في الإمارة.

وأكد على أهمية توعية الناس بالأنماط الحياتية الصحية، وكذلك لمرضى ضغط الدم التحكم بضغط دمهم، وأيضاً تفادي الإجهاد والتوتر.

توعية

بدوره، شدد مجدي عبد المنعم، على ضرورة توعية الناس بأعراض الجلطات الدماغية وكيفية التصرف وأهمية الإسراع في نقل المصابين بالجلطة الدماغية، وعلاجهم وتوعيتهم بأن كل دقيقة تؤثر في إنقاذ حياة المريض.

وأشار إلى أن توظيف التكنولوجيا في القطاع الطبي يتيح للكوادر الطبية تقديم أفضل الخدمات لهم، والتدخل قبل وقت كافٍ في الحالات المرضية الصعبة، لإنقاذ أصحابها، الأمر الذي يشكل إضافة نوعية لخدمات القطاع الصحي.

ولفت عبد المنعم إلى أهمية التخلص من الوزن الزائد، وتجنب الأطعمة الغنية بالدسم، واتباع عادات الغذاء الصحية وممارسة الأنشطة البدنية.

ارتقاء

وثمن جاسم الشامسي، حرص هيئة الصحة على تطوير منظومة الصحة بالاعتماد على حلول ذكية تساهم في الارتقاء بمستوى الخدمات الصحية في إمارة دبي، مشيراً إلى أن استخدام هذه التقنيات وتطويعها من أجل خدمة المرضى والحد من تدهور حالة المريض وتجنيبه مرحلة الخطر.

وأشاد الشامسي بتوسع هيئة الصحة بدبي في استخدام التقنيات الحديثة والذكاء الاصطناعي في عمليات التشخيص والوقاية والعلاج، وإدارة شؤون المرضى ورعايتهم والعناية بهم، وإيجاد مناخ صحي متميز للباحثين عن الصحة والسعادة في دبي.

تغذية مرضى الكبد الدهني غير الكحولي

دبي–البيان الصحي



يطلق هذا المصطلح الطبي عند تراكم الدهون في خلايا الكبد غير الناتجة عن تناول الكحول.

طبيعياً يحتوي الكبد على الدهون، ولكن إذا زادت نسبة هذه الدهون في الكبد من 5 إلى 10% من وزن الكبد يسمى عندها الكبد الدهني. عادة ما يصيب الأشخاص ذوي الوزن الزائد أو السمنة أو المصابين بالسكري وارتفاع الدهون الثلاثية والكولسترول.

في المراحل الأولى من المرض قد لا تظهر أعراض تذكر بينما في المراحل المتقدمة تظهر بعض الأعراض ومنها:

- ألم في المنطقة اليمنى العليا من البطن
- الإرهاق والتعب
- ضعف عام
- قلة شهية وغثيان
- نقص غير مقصود في الوزن
- اصفرار في الجلد والعينين

أهم أسباب الإصابة:

- زيادة الوزن والسمنة
- مقاومه الأنسولين
- ارتفاع نسبة السكر والدهون الثلاثية في الدم

نصائح غذائية:

- إنقاص الوزن في حال الإصابة بزيادة الوزن أو السمنة للوصول إلى الوزن المثالي للتخفيف من كمية الدهون في الكبد
- تناول وجبات غذائية متوازنة وقليلة بالدهون
- قلل من تناول الأطعمة ذات المحتوى العالي من السكر خاصة سكر الفركتوز الموجود في المشروبات السكرية ومشروبات الطاقة والعصائر المحلاة
- التقليل من تناول الملح وألا يتعدى 1500 ملغم في اليوم
- اجعل وجباتك الغذائية غنية بالألياف كالحبوب كاملة النخالة
- ممارسة الرياضة بما لا يقل عن 150 دقيقة في الأسبوع كالمشي مثلاً
- الامتناع عن التدخين

قلل من تناول هذه الأنواع من الدهون:

- الدهون المتحولة المهدرجة الموجودة في الأطعمة المقلية مثل البطاطا المقلية، الفطائر المحلاة كالدونات والحلويات والمخبوزات مثل الكيك
- الدهون المشبعة كالموجودة في الشحوم الحيوانية على حرارة الغرفة مثل الزبدة والسمن

السمنة وعلاقتها بالكبد الدهني غير الكحولي:

هناك صلة وثيقة بين الإصابة بالسمنة والإصابة بالكبد الدهني غير الكحولي ما يجعل المصابين بالسمنة أكثر عرضة للإصابة بهذا المرض، حيث إن زيادة الدهون في الجسم تسبب ما يسمى مقاومة الأنسولين، بما يعني زيادة الضغط على البنكرياس لزيادة إنتاج الأنسولين من أجل المحافظة على المعدلات الطبيعية للسكر في الجسم.

كما أن الأشخاص المصابين بالسمنة هم أيضاً عرضة أكثر للإصابة بداء السكري وارتفاع ضغط الدم وارتفاع نسبه الكولسترول والدهون الثلاثية في الجسم ما يجعلهم أكثر عرضة للإصابة بأمراض الكبد.

إنقاص 10% من الوزن في حال الإصابة بالسمنة أو زيادة الوزن يساعد على تحسين أداء إنزيمات الكبد بالتالي قد يساعد على الوقاية من هذا المرض.

الفركتوز ودهون الكبد:

يؤثر تناول كميات كبيرة من سكر الفركتوز بصورة سلبية على دهون الكبد حسب دراسات أجراها علماء في جامعة هارفارد، فتناول كميات كبيره من سكر الفركتوز يساعد على:

- زيادة نسبة الدهون الثلاثية في الدم
- زيادة نسبة الكولسترول الضار LDL في الدم
- زيادة وتراكم الدهون حول أعضاء الجسم
- زيادة ارتفاع ضغط الدم ومقاومه الأنسولين

رهام سليم
أخصائية تغذية علاجية - إدارة التغذية السريرية

الكيوي يعزز الحيوية والنشاط

دبي–البيان الصحي



كشفت دراسة حديثة عن تميّز فاكهة معينة بخصائص تعزز الحيوية والنشاط بنسبة كبيرة، حيث وجد فريق من الباحثين من جامعة أوتاجو في نيوزيلندا، أن ثمار الكيوي تعد بمثابة مفتاح تعزيز الحيوية والنشاط، وذلك بفضل ثرائها بفيتامين سي. شملت الدراسة 167 شخصاً تتراوح أعمارهم بين 18 و35 عاماً ولديهم مستويات منخفضة من فيتامين سي، وتم تقسيمهم إلى 3 مجموعات، اعتمدت الأولى على تناول الكيوي والثانية على تناول حبوب فيتامين سي والأخيرة على دواء وهمي. وعلى مدار يومي لمدة 4 أسابيع، طُلب من المشاركين تناول ثمرتين من الكيوي الأصفر أو الذهبي، وهو نوع معروف باحتوائه على نسبة عالية من فيتامين سي، أو تناول الحبوب.

مستويات

ووجد الباحثون أن مستويات الحيوية كانت أعلى وأفضل لدى المجموعة التي تناولت الكيوي مقارنة بغيرهم، وذلك بجانب تعزيز الفاكهة لمستويات فيتامين سي مثل الحبوب، وذلك في غضون أسبوعين فقط. ويشير الفريق إلى أنه رغم إثبات البحوث ارتباط فيتامين سي بالوظائف الجسدية والمناعة، إلا أن هذه الدراسة تسلّط الضوء على دور مختلف لفيتامين سي يتعلق بالصحة والوظائف العقلية، بجانب دور الكيوي أيضاً في الوظائف العقلية ومزاياه فيما يتعلق بها. كما يوضح الباحثون أن لفيتامين سي وظائف عديدة في الجسم والدماغ، ويعزز إنتاج العديد من الهرمونات والناقلات العصبية، بما في ذلك الأدرينالين والسيروتونين والأوكسيتوسين، التي تتحكم في مستويات التوتر وتنظم الحالة المزاجية وتعزز الشعور بالراحة. وأضافوا أيضاً أن تعزيز مستويات فيتامين سي من خلال الأطعمة الكاملة مثل الكيوي، يساعد الناس للحصول على مكونات نشطة أخرى تفيد المزيد من الأنظمة في الجسم والدماغ.



زيت بذر الكتان يحد من النوبات القلبية ويكافح الشيخوخة

دبي–البيان الصحي

كشفت مجلة «فروينديـن» الألمانية أن زيت بذر الكتان يوفر العديد من الفوائد الصحية، نظراً لاحتوائه على الكثير من المكونات والعناصر الغذائية المفيدة للجسم مثل الأحماض الدهنية أوميجا 3 والفيتامينات ومضادات الأكسدة. يعتمد التأثير الإيجابي لزيت بذر الكتان على التوازن المثالي للأحماض الدهنية غير المشبعة، مثل حمض ألفا لينولينيك أوميغا 3، والذي تصل نسبته إلى 70% والأحماض الدهنية أوميغا 6. وأكدت الجمعية الألمانية للتغذية أن النسبة العالية من الأحماض الدهنية غير المشبعة تساعد في تجنب الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، كما أنها تحد من مخاطر الالتهابات والنوبات القلبية، وتعمل الأحماض الدهنية غير المشبعة أيضاً على تنظيم مستويات الكوليسترول وضغط الدم. وتعد الفيتامينات من العناصر الغذائية المهمة في زيت بذر الكتان، وتظهر أهمية هذه الفيتامينات في بناء الخلايا ووظائف الجهاز العصبي وتخثر الدم، كما أنها تساعد في تكوين مادة السيروتونين، التي ترفع من الحالة المزاجية وتساعد في حل المشكلات النفسية مثل الاكتئاب والقلق، وتعمل مضادات الأكسدة في زيت بذر الكتان على الحماية من الجذور الحرة ومكافحة الشيخوخة.

6 أطعمة ومشروبات يجب تجنبها حال تناول المضادات الحيوية

دبي–البيان الصحي

على الرغم من أهمية المضادات الحيوية لعلاج الالتهابات الخطيرة، فإنها قد تسبب أحياناً آثاراً جانبية، مثل الغثيان والإسهال والانتفاخ وعسر الهضم وآلام البطن وفقدان الشهية. ويمكن أن يؤدي الإفراط في استخدام المضادات الحيوية أيضاً إلى تلف الكبد، ففي حين أن بعض الأطعمة يمكن أن تقلل من هذه الآثار الجانبية المعدية المعوية وتشجع على الشفاء، فإن البعض الآخر قد يزيدها سوءاً أو يقلل من فاعلية المضادات الحيوية وفقاً لتقرير نشرته مجلة هيلت، وقالت هناك 5 أطعمة ومشروبات يجب تجنبها مع المضادات الحيوية وتشمل:



منتجات الألبان

يجب عدم تناول المضادات الحيوية مع الحليب، فيجب تناوله بالماء فقط، إذ يمكن أن تؤثر منتجات الألبان، بما في ذلك الحليب والجبن والزبدة والزبادي، على قدرة الجسم على امتصاص الدواء. تجنب تناول منتجات الألبان بعد 3 ساعات على الأقل من تناول جرعة من المضادات الحيوية.



عصائر الفاكهة

وبالمثل، لا ينبغي تناول المضادات الحيوية مع عصائر الفاكهة، وخاصة عصير الجريب فروت؛ لأنها يمكن أن تمنع الجسم من التكسير وامتصاص الدواء بشكل صحيح. والأطعمة المدعمة بجرعات عالية من الكالسيوم، مثل بعض عصائر البرتقال، قد تقلل أيضاً من فاعليتها.



الكحول

تجنب شرب الكحول أثناء تناول المضادات الحيوية، حتى الاستهلاك المعتدل يمكن أن يسبب تفاعلات مع المضادات إذا تم تناولها خلال 48 ساعة من بعضها البعض. وعلى سبيل المثال، يمكن أن تسبب المضادات مثل تينيدازول وميترونيدازول الصداع وسرعة ضربات القلب.



السكريات والخميرة

قد يؤدي استخدام المضادات الحيوية إلى عدوى الخميرة لدى بعض المرضى، وخاصة النساء.

لذلك، يوصى بتجنب الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السكر والخميرة لتجنب تغذية كائن المبيضات.



الحبوب الكاملة والمكسرات

يجب تجنب تناول الحبوب الكاملة والمكسرات لاحتوائها على زيوت، تعمل على زيادة معدلات إفراز البكتيريا غير النافعة، التي تؤثر على مفعول المضاد الحيوي، وتؤدي إلى حدوث إسهال.



الأطعمة الغنية بالألياف

تناول الأطعمة الغنية بالألياف بعد تناول المضادات الحيوية قد يساعد في استعادة صحة الأمعاء. وكذلك تقلل من نمو البكتيريا الضارة، ومع ذلك، يمكن أن تؤدي لإبطاء الهضم.



دواء واعد لعلاج أمراض صمام القلب

دبي – البيان الصحي

تمكن فريق علماء من معهد جلادستون الأسترالي، بعد دراسات وأبحاث امتدت على مدار 15 عاماً ماضية، من ابتكار عقار جديد قد يساعد على علاج أحد أمراض القلب وهو مرض الصمام الأورطي الذي يصيب كبار السن، والذي أثبت فاعليته في الخلايا الحيوانية والبشرية، ويتجه العلماء به الآن نحو التجارب السريرية.

ونشرت مجلة Science العلمية عن الدواء الجديد، وصرح ديباك سريفاستافا، رئيس معهد جلادستون والقائم على الدراسة، أنه من المعتاد اكتشاف مرض الصمام الأورطي في مرحلته المبكرة وهو تراكم الكالسيوم في صمامات القلب والأوعية الدموية، وهذا يؤدي لحدوث مشكلات في ضخ الدم من القلب لباقي الجسم، وتتدهور الحالة لتتحول لتصلب في الصمام وتنتهي بالخضوع لعملية تغيير صمامات القلب، لكن مع التدخل المبكر وخضوع المرضى للدواء الجديد، سيتوقف هذا المرض عن التطور وسيعمل على إبطائه لمدة تتراوح ما بين 10-5 سنوات، وتجنب العمليات الجراحية لاستبدال الصمامات القلبية.

ابتكار

ووفقاً لموقع medicalxpress، فإن الدراسات والأبحاث تحت قيادة ديباك سريفاستافا، وهو طبيب أمراض قلب الأطفال، بدأت في عام 2005 بعد قيام ديباك بعلاج أسرة تعيش في ولاية تكساس كانت تعاني من أمراض الصمام الأورطي، ويرجع الفضل لنجاح هذه الدراسة وابتكار الدواء للخلايا التي تبرعت بها هذه العائلة.

وذكر الطبيب ديباك أن ما ساعدهم هو أن المرض كان منتشراً بين خمسة أجيال مختلفة في هذه العائلة، مما مكنهم من تحديد الطفرة الجينية المسببة لذلك، والتي تُسمى NOTCH1 وتطوير الدواء الجديد.



مادة كيميائية في الدماغ تعيق تعلم وإتقان اللغات

دبي - البيان الصحي

اكتشف باحثون في مستشفى أبحاث الأطفال في ممفيس بولاية تينيسي الأمريكية، السر وراء ضعف تعلم اللغات بعد تخطي مرحلة الطفولة، وكيف تتحول سهولة التعلم إلى بطء شديد وضعف بمجرد تخطي السنوات الأولى من العمر، حيث وجد الباحثون أن السر يكمن في مادة كيميائية في الدماغ تسمى «الأدينوسين»، وهي تعمل على إبطاء تعلم الإنسان اللغات أو حتى العزف على الآلات الموسيقية، بسبب تصاعد نشاطها داخل الدماغ.

وربط الباحثون بين إفراز المادة الكيميائية ونشاطها في الدماغ، وبين عملية التعلم نفسها، وهي علاقة عكسية، كلما زادت المادة ضعفت عملية التعلم، كما وجدوا في الوقت نفسه أن المادة تزيد بطبيعة الحال بعد تخطي مرحلة الطفولة والدخول في المراحل العمرية التالية.

ولدى إجراء التجارب العديدة على (الفئران الصغيرة و البالغة)، بواسطة مجموعة من العقاقير، في محاولة لإضعاف نشاط مادة «الأدينوسين»، وجد الباحثون إمكانية إنتاج حبة دواء لإبطاء نشاط «الأدينوسين» في دماغ البالغين من البشر، وبالتالي ستكون لديهم القدرة على تعلم اللغات وإتقانها بذات السهولة والسرعة لدى الأطفال.

إشارات

ووفقاً لما نشرته «ديلي ميل»، مؤخراً، ونقلته وكالة الأنباء الروسية، قال ستانيسلاف زاخارينكو، المؤلف المشارك في البحث، والعضو في قسم علم الأعصاب التنموي، بـ St Jude: «من خلال تعطيل إشارات الأدينوسين في المهاد السمعي، قمنا بزيادة نافذة التعلم السمعي لأطول فترة ممكنة، وحتى مرحلة البلوغ عند الفئران».

وأضاف: «تقدم هذه النتائج استراتيجية واعدة لتوسيع النافذة نفسها عند البشر، لتعلم اللغات والموسيقى عبر تطوير عقاقير تمنع بشكل انتقائي نشاط الأدينوسين». وأظهر الباحثون أنه عند انخفاض مستويات الأدينوسين في الدماغ، اكتسبت الفئران البالغة القدرة على التمييز بين النغمات القريبة جداً، كما حافظت على هذه القدرة لعدة أسابيع. واستخدم الباحثون استراتيجيات مختلفة لتثبيط نشاط الأدينوسين، ومن بينها: المركب التجريبي FR194921، الذي يمنع بشكل انتقائي المستقبل A1 للمادة الكيميائية.

وقال الدكتور زاخارينكو: «إن هذا الأمر يوحي بإمكانية توسيع قدرة التعلم عند البشر، عن طريق استهداف مستقبلات A1 لتطوير العقاقير».

دواء جديد يساعد على حرق الدهون



تمكن علماء أستراليون من إنتاج دواء جديد يساعد على حرق الدهون في الجسم ويترك تأثيراً إيجابياً على نظام عمل القلب والأوعية الدموية.

وذكرت مجلة «Cell Reports» أن «شون ماغي» وزملاءه من جامعة «Deakin University» قاموا بدراسة عملية حرق الدهون في جسم الفئران أثناء قيامها بحركات وتمارين معينة، وذلك ساعدهم على إيجاد البروتين الذي يلعب دوراً رئيسياً في حرق الدهون، وبقيامهم بإدخال سلسلة من النماذج المعدلة وراثياً من ذلك البروتين في أجسام بعض الفئران لاحظوا تسارعاً في عملية الأيض عندها حتى دون أن تبذل مجهوداً فيزيائياً يذكر.

وبعد تلك النتائج التي توصل إليها العلماء حول ذلك البروتين، قاموا بإنتاج دواء يكون البروتين أساساً له ويعطي تأثير التمارين الرياضية في حرق الدهون.

وخلال اختبار الدواء الجديد على الفئران، لاحظ العلماء أن عملية حرق الدهون عندها أصبحت أكثر نشاطاً، كما لاحظوا انخفاضاً في مستويات الأحماض الدهنية والسكر في دمها.

وأشار الخبراء إلى أن الدواء لم يتسبب بفقدان الوزن لدى الفئران، لأنه زاد من عملية الأيض فبالتالي قامت الحيوانات بتناول كميات أكبر من الطعام.

وعبّر الباحثون عن عزمهم على اختبار الدواء الجديد على البشر، كما أبدوا أملهم في أن يكون للدواء نفس المفعول الذي تركه على جسم الفئران أي «تسريع عملية الأيض وحرق الدهون وتحسين عمل القلب والأوعية الدموية». (دبي - البيان الصحي)

نقص اليود يؤدي لتراجع فرص الحمل

دبي – البيان الصحي

كشفت دراسة أمريكية حديثة أن النساء اللاتي يعانين من نقص اليود ربما تتراجع فرص حملهن إلى النصف مقارنة بنساء يتمتعن بمستويات صحية من هذا العنصر.

وتتبع الباحثون أكثر من 500 امرأة يرغبن في الإنجاب خلال فترة خمس سنوات تقريباً ووجدوا أن النساء اللاتي يعانين من نقص متوسط أو حاد في اليود تتراجع فرص حملهن بنسبة 46 في المئة، حسبما أفادت وكالة «رويترز».

وقال الدكتور جيمس ميلز الذي قاد فريق الدراسة وهو من المعهد الوطني لصحة الطفل والتنمية البشرية في ولاية ماريلاند الأمريكية: «فوجئنا من شيوع نقص اليود (لدى النساء) ومن أنه يقلل فرص الإنجاب بنحو 50 في المئة في كل دورة طمث».

دور حيوي

ويلعب اليود دوراً حيوياً في نمو المخ خلال فترة الحمل. وكتب الباحثون في دورية «هيومان ريبرودكشن» أن البحوث السابقة وجدت أن مستويات اليود لدى حوالي 30 في المئة من النساء في سن الإنجاب أقل من 100 ميكروغرام لكل لتر في الدم وهو المستوى الطبيعي.

وتقترح الإرشادات الأمريكية الحالية أن تتناول النساء الحوامل والمرضعات مكملاً يحتوي على 150 ميكروغراماً من اليود، ولكن هذه التوصيات لا تتطرق إلى ما يجب على المرأة القيام به قبل الحمل.

ويوجد اليود في الأسماك، وخاصة الأسماك البيضاء والمأكولات البحرية والحليب ومنتجات الألبان. وبعض الأملاح تحتوي على اليود لكن لا ينبغي أن تعتمد النساء على الملح فقط للحصول على المزيد من اليود.

وقال ميلز: «لم تتم معالجة هذه المسألة حتى الآن بالنسبة للنساء اللواتي يحاولن الحمل.. لذلك من الأفضل اختيار النظام الغذائي الصحيح، ويعتقد العديد من الخبراء أن تناول الفيتامينات التي تحتوي على اليود قبل الولادة فكرة جيدة».





خدمات مرافق الرعاية الصحية

أساس في مكافحة عدوى «كوفيد 19»

تتسم خدمات المياه والصرف الصحي والنظافة الصحية بأهمية حاسمة لسلامة العاملين الصحيين والمرضى، كما تعد ضرورة أساسية في مواجهة جائحة «كوفيد 19»، فيما حذّرت منظمتا الصحة العالمية واليونيسيف، في دراسة حديثة لهما، من أن نحو ملياري شخص في الدول النامية والفقيرة يواجهون مستوى عالياً من خطر الإصابة بفيروس «كورونا» المستجد، وغيره من الأمراض بسبب استخدامهم لمرافق رعاية صحية، تفتقر لخدمات المياه الأساسية أو عملهم فيها.

وقال المدير العام لمنظمة الصحة العالمية، الدكتور تيدروس أدهانوم غيبريسوس، «إن العمل في مراكز الرعاية الصحية دون مياه وصرف صحي ونظافة صحية هو صنو لإرسال الممرضين والأطباء للعمل دون معدات حماية شخصية. إن إمدادات المياه، والصرف الصحي والنظافة الصحية في مرافق الرعاية الصحية هي ضرورة أساسية لوقف «كوفيد 19»، ولكن لا تزال توجد فجوات كبيرة يجب التغلب عليها، خصوصاً في أقل البلدان نمواً».

وتأتي الدراسة، وعنوانها «الأساسيات أولاً: خدمات المياه والصرف الصحي والنظافة الصحية الشاملة في مرافق الرعاية الصحية من أجل رعاية آمنة وجيدة»، في الوقت الذي تكشف فيه جائحة «كوفيد 19» عن مواطن ضعف رئيسية ضمن الأنظمة الصحية، بما في ذلك عدم كفاية الإجراءات لمنع العدوى والسيطرة عليها.

وعلى مستوى العالم، ثمة مرفق رعاية صحية واحد من بين كل أربعة مرافق يفتقر لخدمات المياه، في حين يفتقر 1 من كل 3 منها لمرافق النظافة الصحية لليدين في الأماكن التي تُقدّم فيها الرعاية، ويفتقر 1 من كل عشرة منها لمرافق الصرف الصحي، كما لا يقوم مرفق رعاية صحية واحد من كل ثلاثة مرافق بفصل المخلفات فصلاً آمناً.

رؤية

وقالت المديرة التنفيذية لليونيسيف، هنريتا فور، «إن إرسال العاملين الصحيين والناس المحتاجين للعلاج إلى مرافق رعاية صحية تفتقر إلى المياه النظيفة والمراحيض الآمنة، أو حتى الصابون، يُعرّض حياتهم للخطر. وكان هذا الوضع خطيراً ولا شك قبل جائحة «كوفيد 19»، ولكن بات من المستحيل تجاهل هذه التفاوتات في هذه السنة. وإذ نعكف على وضع رؤية جديدة لعالم ما بعد «كوفيد» وتشكيله، فما عاد التحقق من أننا نرسل الأطفال والأمهات إلى أماكن رعاية مزودة بخدمات مياه وصرف صحي ونظافة صحية كافية مجرد أمر بوسعنا تحقيقه، وإنما يجب علينا تحقيقه، فهذا الأمر ضرورة مطلقة».

ويصل الوضع إلى أسوأ درجاته في البلدان الـ 47 الأقل نمواً: إذ يفتقر مرفق رعاية صحية من كل مرفقين إلى مياه الشرب الأساسية، ويفتقر 1 من كل 4 منها لمرافق النظافة الصحية لليدين في أماكن تقديم الرعاية؛ ويفتقر 3 من كل 5 منها لخدمات الصرف الصحي الأساسية، ولكن يمكن تصويب هذا الأمر، إذ تشير التقديرات الأولية للدراسة إلى أن الأمر سيكلف دولاراً واحداً لكل شخص لتمكين جميع البلدان الـ 47 الأقل نمواً من توفير خدمات المياه الأساسية في المرافق الصحية. وبالمعدل، يتطلب الأمر 0.20 دولار لكل شخص سنوياً لتشغيل الخدمات وصيانتها.

ووفقاً للدراسة، تُحقِّق الاستثمارات الفورية والمتدرجة في المياه والصرف الصحي والنظافة الصحية عوائد كبيرة: فتحسين النظافة الصحية في مرافق الرعاية الصحية هو «أفضل صفقة» للتصدي لمقاومة مضادات الميكروبات، فهي تقلّص تكاليف الرعاية الصحية لأنها تقلص العدوى المرتبطة بتقديم الرعاية الصحية (فعلاجها مكلف)، كما أنها توفر الوقت إذ لا يضطر العاملون الصحيون إلى البحث عن مياه لغاية النظافة الصحية للأيدي. كما تزيد النظافة الصحية الجيدة من الاستفادة من الخدمات، وكل ذلك يمثل عائداً يبلغ 1.5 دولار عن كل دولار يُستثمر.

وهذه الخدمات ضرورية بصفة خاصة للفئات السكانية المستضعفة، بما في ذلك الأمهات الحوامل، والمواليد الجدد والأطفال، ويُعتبر تحسين خدمات المياه والصرف الصحي والنظافة الصحية في مرافق الرعاية الصحية مهماً أهمية خاصة في الأوقات القريبة من الولادة، وهو الوقت الذي تعاني فيه أمهات عديدات ومواليد جدد عديدون ويتوفون، بما في ذلك من جراء مشاكل صحية يمكن منعها من قبيل الإنتان، وبوسع توفير خدمات مياه وصرف صحي ونظافة صحية أفضل أن ينقذ أرواح مليون امرأة ومولود جديد وأن يقلص حالات الإملاص.



مليارا شخص في الدول النامية والفقيرة يواجهون خطراً عالياً للإصابة بـ«كورونا»

النظافة الصحية «أفضل صفقة» للتصدي لمقاومة مضادات الميكروبات

تخفيض كلفة العلاجات عبر تقليصها العدوى المرتبطة بتقديم الرعاية

توفير أساسيات المياه والصرف الصحي والنظافة للعاملين الصحيين ضرورة حتمية

توصية بتنمية قدرات العمل في المجال الصحي للمحافظة على خدمات المياه



4 توصيات

01 تنفيذ خرائط طريق وطنية محددة التكاليف ومزودة بتمويل ملائم.

02 رصد التقدم المُحَرز في تحسين خدمات المياه والصرف الصحي والنظافة الصحية والممارسات المتصلة بها وتوفير بيئة تمكينية، واستعراض التقدم استعراضاً منتظماً.

03 تنمية قدرات قوة العمل في المجال الصحي للمحافظة على خدمات المياه والصرف الصحي والنظافة الصحية وتعزيز ممارسات النظافة الصحية الجيدة.

04 إدماج المياه والصرف الصحي والنظافة الصحية في عمليات التخطيط والميزنة والبرمجة المنتظمة لقطاع الصحة، بما في ذلك في الاستجابة إلى «كوفيد 19» وجهود التعافي من أجل تقديم خدمات جيدة.

دعم

وأظهر الشركاء في مجال المياه والصرف الصحي والنظافة الصحية وفي مجال الصحة دعمهم لتلبية غايات المياه والصرف الصحي والنظافة الصحية في مرافق الرعاية الصحية على المستويين العالمي والقُطري. وبحلول عام 2020، كان أكثر من 130 شريكاً قد التزموا بتقديم موارد، وقدم 34 منهم التزامات مالية مكرسة لهذه الغاية بلغ مجموعها 125 مليون دولار. مع ذلك، ظل تطبيق قرار جمعية الصحة العالمية بشأن المياه والصرف الصحي والنظافة الصحية في مرافق الرعاية الصحية الصادر عام 2019 متفاوتاً، فمن بين البلدان الـ 50 التي تتوفر عنها بيانات لدى منظمة الصحة العالمية واليونيسيف، قام 86 في المئة منها بتحديث المعايير، وأجرى 70 في المئة منها تقييمات أولية تُظهر أن هذا المجالات تسير على المسار المحدد، ولكن لم يضع سوى ثلث البلدان خرائط طريق وطنية محددة التكاليف بشأن المياه والصرف الصحي والنظافة الصحية في المرافق الصحية، وأدمج 10 في المئة منها فقط مؤشرات حول المياه والصرف الصحي والنظافة الصحية في آليات رصد الأنظمة الصحية الوطنية.

وثمة حاجة إلى مزيد من التمويل العالمي التحفيزي، والدعم الفني، وتوفير موارد محلية للمحافظة على سلامة العاملين الصحيين والمرضى وحمايتهم. وثمة فرصة حالياً للبناء على الجهود والالتزامات القائمة وإدماج المياه والصرف الصحي والنظافة الصحية في مرافق الرعاية الصحية في جميع الخطط الوطنية لمواجهة «كوفيد 19»، وعمليات توزيع اللقاحات، وحُزم الانتعاش الاقتصادي.

حماية

بدورها، قالت المديرة العالمية للمياه في مجموعة البنك الدولي، جينيفر سارا، «إن المياه هي بمثابة معدات حماية شخصية بالنسبة لملايين العاملين الصحيين في العالم. ومن الضروري أن يتواصل تدفّق التمويل لتوفير خدمات المياه والصرف الصحي لأولئك الذي يكافحون أزمة «كوفيد 19» على الخطوط الأمامية. إن تمويل المياه والصرف الصحي والنظافة الصحية في مرافق الرعاية الصحية هو من بين الاستثمارات الأكثر فاعلية من حيث الكلفة التي بوسع الحكومات تخصيصها».

وتشير البيانات التي نشرتها منظمة الصحة العالمية في أكتوبر الماضي إلى أن عدوى «كوفيد 19» بين العاملين الصحيين أكبر كثيراً منها بين عامة السكان: فالعاملون الصحيون يمثلون أقل من 3 فالمئة من السكان، بيد أنهم يشكلون 14 في المئة من الإصابات بـ«كوفيد 19» في العالم التي تم إبلاغ منظمة الصحة العالمية بشأنها. إن ضمان توفير أساسيات المياه والصرف الصحي والنظافة الصحية للعاملين الصحيين ليحافظوا على سلامة أنفسهم ومرضاهم وأسرهم وأطفالهم- هو ضرورة حتمية.

وقال الرئيس التنفيذي للمنظمة الخيرية العالمية «منظمة المعونة المائية»، تيم وينرايت، «ثمة ملايين الناس ليس أمامهم خيار سوى أن يسعوا للحصول على الرعاية من الـ 50% من مرافق الرعاية الصحية في العالم النامي التي تفتقر للمياه النظيفة. ولا يجوز أن يستمر هذا الأمر، ففي كل يوم تتعرض حياة العاملين الصحيين والمرضى للخطر، وإذا لم يتمكن العاملون الصحيون في الخطوط الأمامية من غسل أيديهم؛ وتزويد مرضاهم بالمياه النظيفة؛ واستخدام مرحاض لائق، فحينها يتوقف المستشفى عن أن يكون مستشفى، ويصبح مكاناً لتكاثر الأمراض».

01
ثمة مرفق رعاية صحية واحد من بين كل أربعة تنقصه خدمات المياه، على مستوى العالم

47
يفتقر مرفق رعاية صحية من كل اثنين إلى مياه الشرب الأساسية في البلدان الـ 47 الأقل نمواً

3%
العاملون الصحيون يمثلون 3 % من سكان العالم فيما يشكلون 14 % من إصابات «كورونا»

إقبال لافت على التطعيم ضد «كورونا» في دبي



دبي-البيان الصحي

سجلت هيئة الصحة بدبي إقبالاً لافتاً من قبل أفراد المجتمع على التسجيل في قوائم المستهدفين من التطعيم ضد فيروس كورونا «كوفيد 19».

وكانت الهيئة قد تعاقدت مع شركة «فايزر» العالمية، لتوفير الجرعات اللازمة من اللقاح، في وقت أعدت الهيئة خطة تفصيلية بخطوات وآليات التطعيم، والفئات المستهدفة من المرحلة الأولى التي انطلقت قبل يومين، وتبدأ على نطاق واسع اليوم، من خلال 6 مراكز حددتها «صحة دبي»، وهي: مركز زعبيل للرعاية الصحية، والمزهر للرعاية الصحية، وند الحمر للرعاية الصحية، والبرشاء للرعاية الصحية، إلى جانب مركز فحص اللياقة الطبية في أبتاون مردف، ومركز مستشفى حتا.

















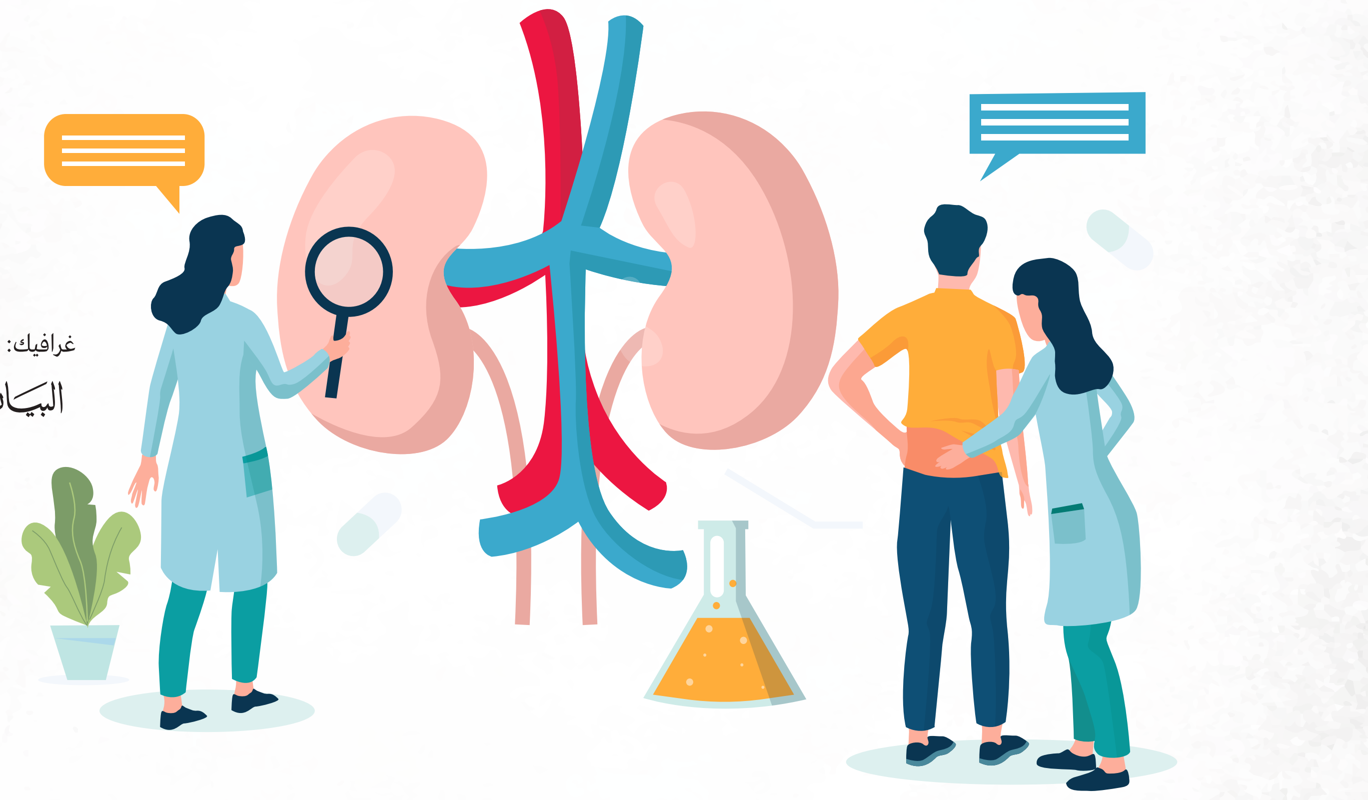
6 مشكلات تؤشر إلى الإصابة بمرض في الكلى

تعد أمراض الكلى إحدى المشكلات الرئيسة التي يعاني منها العديد من الأشخاص في الوقت الحاضر، إلا أنه ليست كل الأعراض يمكن ملاحظتها، إذ يعرف 10 % فقط من الأشخاص المصابين بالكلى أنهم مصابون بالفعل، وعادة ما تحدث أمراض الكلى نتيجة عدة أسباب مثل ارتفاع ضغط الدم ومرض السكري والتاريخ العائلي للإصابة بالفشل الكلوي وفق ما أوردته مجلة هيلث ساينس البريطانية.

01 التعب الشديد
تؤدي الاضطرابات في وظائف الكلى إلى تراكم السموم والشوائب في الدم، وهو ما يسبب التعب الشديد وعدم التركيز في العمل

02 مشاكل في النوم
عندما لا تقوم الكلى بتنقية السموم بشكل صحيح، فإنها تبقى في الدم، وهو ما يسبب مشاكل أثناء النوم بشكل يومي.

03 جفاف الجلد والحكة
يعتبر جفاف الجلد والحكة أحد الأسباب الرئيسية لمشاكل الكلى، وتتأثر نسبة الفيتامينات والمغذيات في الدم بسبب عدم التنقية السليمة للدم.



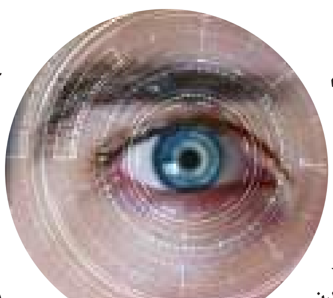
غرافيك: محمد أبوعبيدة
البيان الصحي

04 كثرة التبول
قد يكون الذهاب إلى الحمام بشكل متكرر، خاصة في الليل، علامة على وجود مرض في الكلى؛ بسبب تأثيرها على عملية تنقية السموم

05 انتفاخ العين
بسبب قيام الكلى بتسريب الكثير من البروتين في البول، يمكن أن يحدث انتفاخ حول العين.

06 ضعف الشهية
إذا كان لديك شهية سيئة وتعاني من تشنج العضلات، فينبغي معرفة أن ذلك، ربما يحدث بسبب كثرة السموم في الدم وانخفاض مستويات الكالسيوم والفوسفور.

فحص جديد للعين يتنبأ بالضمور البقعي قبل 3 سنوات



يمكن لاختبار جديد للعين يستخدم الذكاء الاصطناعي لدراسة فحوصات الشبكية أن يتنبأ بالضمور البقعي المرتبط بالعمر قبل 3 سنوات من ظهور الأعراض.

ويُطلق على الجزء الأول من الاختبار «الرائد»، الذي طوره باحثون في كلية لندن الجامعية، اسم الكشف عن موت الخلايا المبرمج في الشبكية DARC، وينطوي على حقن صبغة في مجرى دم المريض لإضاءة الخلايا البطانية «المجهدة» في شبكية العين، بحيث تظهر بيضاء ساطعة تحت كاميرا الفلورسنت. ويمكن أن تؤدي خلايا الشبكية «المجهدة» هذه إلى حدوث تشوهات وتسريب في الأوعية الدموية لاحقاً، مما يتسبب في حدوث الضمور البقعي، والذي يمكن أن يضر بشدة بمجال الرؤية المركزي. الجزء الثاني من الاختبار يستخدم خوارزمية للذكاء الاصطناعي مدربة لاكتشاف ما إذا كانت البقع البيضاء البارزة تشير إلى ارتفاع مخاطر الإصابة بالضمور البقعي، حيث يُعد الذكاء الاصطناعي أكثر موضوعية واتساقاً من أحكام الأطباء البشريين، بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية. **(دبي - البيان الصحي)**

منع العطس قد يؤدي إلى تمزق في الحلق أو طبلة الأذن

حذر باحثون في دراسة حديثة من أن الإحجام عن العطس قد يؤدي إلى تمزق في الحلق أو في طبلة الأذن، حتى في بعض الحالات النادرة إلحاق ضرر بالأوعية الدموية الدماغية. وأشار الباحثون في هذه الدراسة التي نشرت نتائجها مجلة «بي ام جي كايس ريبورتس» إلى أن تعطيل العطس من خلال سد الأنف أو إغلاق الفم يمثل حركة خطيرة يجب تفاديها.

ولدعم هذه التصريحات، ضرب الباحثون مثالاً عن حالة رجل في الرابعة والثلاثين من العمر أدخل إلى قسم طوارئ مستشفى في ليستر بإنجلترا مع انتفاخ في الرقبة وآلام حادة في الجسم. وقال المريض، إنه كان يشعر بآلام في الرقبة بعدما حاول منع عطسة من خلال سد الأنف وإغلاق الفم، وفق معدّي الدراسة.

وأكدت صورة أشعة هذه الشبهات، أن ضغط الهواء الذي نشأ عند قمع الرجل للعطسة تسبب بتمزق في أسفل الحلق. وعولج الرجل، الذي يواجه صعوبة في التكلم أو المضغ، بالمضادات الحيوية، كما تلقى الطعام باستخدام مجس. وخرج من المستشفى في غضون أسبوع. **(دبي - البيان الصحي)**



مرافقة البدناء قد تجعلك بديناً



كشفت دراسة أمريكية جديدة أعدّتها جامعة كاليفورنيا، أن السمنة واكتساب الوزن معدية كالإنفلونزا والأمراض الموسمية المعدية الأخرى، وفقاً لما نشرته مجلة «news week» الأمريكية.

وقالت المجلة: إن الدراسة أثبتت أن هناك احتمالاً بنسبة 57% في أن تصبح بديناً بمجرد مرافقتك لصديق أو فرد من العائلة يكون مصاباً بالبدانة.

ويعود ذلك إلى أن الارتباط الوثيق بين نمط الحياة والصداقات وبين عاداتنا الغذائية، غالباً ما يؤثر على وزننا وصحتنا بشكل عام. وبحسب الدراسة قد يؤثر العيش في مجتمع لا يمارس فيه الكثير من الأشخاص الرياضة، بالإضافة إلى استهلاكهم المتواصل للوجبات السريعة، على سلوك الأفراد، وقد توصل الباحثون إلى أن السمنة تنتقل بفعل القرب والاحتكاك المتواصل.

وتوصل الباحثون إلى أن بعض العلاقات يمكن أن تسهم في الإصابة بالسمنة أكثر من غيرها. ويبدو أن الأصدقاء والأشقاء من الجنس ذاته يؤثرون على زيادة الوزن أكثر من الجنس الآخر، وهو ما جعل العلماء يخلصون إلى أننا نميل إلى التأثر بمن هم مثلنا. (دبي - البيان الصحي)

كلمة العدد



د. فريدة الخاجة

وفاء والتزام

حرصت هيئة الصحة في دبي، على توفير أعلى درجات الأمن الصحي للمجتمع، منذ بداية جائحة فيروس «كورونا» المستجد «كوفيد 19»، وحتى اليوم.. منذ أن قدمت أفضل العلاجات للمرضى، وحتى بدأت التطعيم باللقاح المضاد للفيروس، مستهدفة من كل هذه الجهود، ترسيخ جملة المفاهيم التي تتسم بها إمارة دبي، كونها المدينة الأسرع نمواً في العالم، وكونها مدينة الإبداع والسعادة، ووجهة الباحثين عن التجربة الصحية المميزة وجودة الحياة.

الوصول إلى هذه النقطة.. التطعيم، هو مسؤولية والتزام بأهدافنا المنبثقة من أهداف دولتنا، دولة الإمارات العربية المتحدة، وتطلعات مدينتنا.. مدينة دبي، نحو مستقبل صحة أفضل.. نحو الرفاه الصحي.. نحو تحقيق الاستدامة والتنافسية العالمية في هذا القطاع الحيوي.

جميع الجهود المبذولة من كل الأطراف والجهات المعنية والمختصة وذات العلاقة، هي رسالة نبيلة، يحملها العاملون في القطاع الصحي، وفي صفهم جميع المنتسبين للقطاعات الأمنية والشرطية والاجتماعية، وكذلك المتطوعين والداعمين، وكل من شكل بإسهاماته خط الدفاع الأول، في وجه هذه الجائحة غير المسبوقة في تاريخ البشرية.

ومنذ بدء جائحة «كورونا»، بذلت هيئة الصحة في دبي، جهوداً لافتة ومخلصة، لحماية المجتمع من مخاطر الوباء، والحد من انتشاره، وعملت على جميع الصعد لمكافحته، وتعاونت مع مختلف الأطراف لمحاصرته، من أجل سلامة جميع شرائح المجتمع، ومختلف الفئات، لا سيما الأكثر عرضة لمخاطر الفيروس، من كبار المواطنين والمقيمين وأصحاب الهمم وذوي الأمراض المزمنة.

كما عززت الهيئة منظومتها في التعاطي مع المستجدات، خلال التعامل مع تفشي الوباء، واتبعت سياسة مرنة، وخططاً استباقية ملائمة للظروف الاستثنائية التي فرضتها الجائحة.

دائماً نحن معاً.. دائماً نحن نتكاتف، من أجل الأمل والغد المشرق من أجل حياتنا.. ومن أجل التعافي، والبدء في الانطلاق لمرحلة جديدة لإنجاز جديد، يسعد أجيالنا.. أجيال المستقبل.

المدير التنفيذي لقطاع الخدمات الطبية المساندة والتمريض – هيئة الصحة بدبي
رئيس اللجنة التوجيهية لتطعيم كوفيد 19

تشخيص الاكتئاب من خلال حجم حدقة العين



تمكن باحثون ألمان، من إثبات وجود علاقة بين الاكتئاب وحجم حدقة العين، وبالتالي، تشخيص الإصابة بهذا المرض من خلالها.

وقال الباحثون في معهد «ماكس بلانك» للطب النفسي في مدينة هايدلبرغ الألمانية: إن «الإنسان عندما يخسر أو يربح شيئاً، فإن ذلك يؤثر على حجم حدقة العين، حيث أثبتت التجارب أن حدقة العين تتمدد بشكل أقل عند المصابين بالاكتئاب مقارنة بمثيلتها عند الأصحاء».

وأكدوا أنه «يمكن الاستعانة بهذا التشخيص البيولوجي في تشخيص مرض الاكتئاب، حيث لا تتمدد حدقة العين بشكل كبير عند مرضى الاكتئاب، وتتفاوت -أيضاً- ما بين المصابين بالاكتئاب العادي والحاد».

وذكر موقع «ميدكال إكسبرس، أن»التجارب كانت عبارة لعبة بسيطة بين المتطوعين مقابل ربح مبلغ معين من المال، وبالطبع الحافز المالي يعتبر شيئاً جيداً، يتسبب في اتساع حدقة العين لدى الأشخاص الأصحاء«.

وقال الموقع، إن الباحثين استخدموا تصوير حدقة العين بالرنين المغناطيسي. **(دبي - البيان الصحي)**